ホーム＆ライフ
ソリューション

HITACHI
Inspire the Next

取扱説明書/料理編

ククレットガイド

日立 ビルトイン オーブンレンジ 家庭用

MRO-SK1形

このたびは日立ビルトインオーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。このククレットガイドと別添の設置工事説明書をよくお読みになり、正しくご使用ください。お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。


（作りかた72ページ）
かんたんパン


（作りかた74ページ）
ヨーグルト


バターロール
（作りかた70ページ）


あたため2段
（作りかた13ページ）

※この商品は待機時消費電力オフ機能があります。ドアを閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは、10分後に自動的に電源が切れます。電源が切れた後は、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

取扱説明編　もくじ

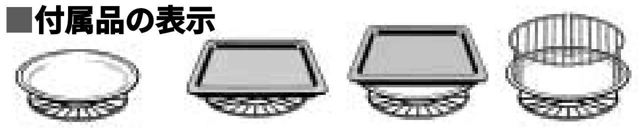
ククレットガイドの見かた

■加熱表示

オート調理の加熱方法を表示します。

レンジ	グリル	オーブン
レンジ加熱	グリル加熱	オーブン加熱
レンジ／オーブン	レンジ／グリル	オーブン／グリル
レンジとオーブンの併用	レンジとグリルの併用	オーブンとグリルの併用

■付属品の表示



■加熱時間の目安は、食品温度（常温）を基準にしています。
■料理写真は調理後、盛りつけたものです。

■調理方法の表示

調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

● オート調理のとき

あたため（1ごはん 2牛乳）生解凍（3さしみ 4解凍）ゆで野菜（5葉菜 6根菜）7パン 8あたため2段 ヘルシー（揚げもの 焼きもの 炒めもの）パリッ庫 網焼き（9冷蔵 10冷凍）クッキー ケーキ（クッキー ケーキ）グラタン

● 手動調理のとき

手動調理キー ― レンジ グリル オーブン 発酵（オーブン・レンジ）
レンジの出力 ― レンジ700W レンジ500W レンジ200W レンジ100W
オーブンの温度 ― 250℃ 210℃ ・・・ 100℃
加熱時間 ―― 約2分 2分〜3分

■料理編に使われる単位は、次のとおりです。

カロリー：1kcal（キロカロリー）＝4.18kJ（キロジュール）
容量：1ml（ミリリットル）＝1cc（シーシー）

安全のため必ずお守りください

絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。

⚠ 危険	この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。
⚠ 警告	この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。
⚠ 注意	この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例

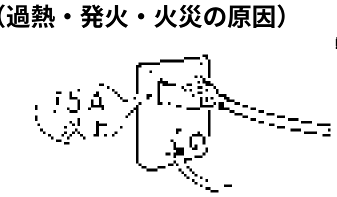
- ⚠ この記号は注意（危険・警告を含む）を促す内容があることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な注意内容が描かれています。
- ⊘ この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。
- ● この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中や近傍に具体的な指示内容が描かれています。

●この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

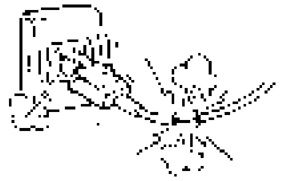
据え付けるとき

⚠警告

電源は定格15A（アンペア）以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。
（過熱・発火・火災の原因）



傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。
（感電・ショート・発火の原因）



燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。
（ヒーター使用時の高温で引火の恐れ）

据え付け工事は、販売店または専門の工事店で行う。
（故障や事故の原因）

交流100V（ボルト）以外では使用しない。
（火災・感電の原因）

電源コード・差込プラグを傷つけない。
電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。
（コードが破損し、火災・感電の原因）

包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または廃棄すること。
（頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する恐れ）

たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。
（ヒーター使用時の高温で引火の恐れ）

アースを確実に取り付ける。
（故障や漏電の時の感電防止）
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。　アース線接続

■アース端子がある場合
リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。



■アース端子がない場合
アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。（工事は有料）

ご注意
ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

●次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事（接地抵抗100Ω（オーム）以下）をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所
- 水蒸気が充満する場所
- 土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

水気のある場所
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

（安全のため必ずお守りください）

据え付けるとき

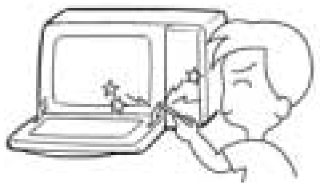
⚠注意

- 壁との間をあける。（過熱して発火する恐れ）
  設置仕様書を参照してください。「設置基準適合」
- 電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。（火災・感電の原因）
- ●水平で丈夫な場所に置く。（振動・騒音・本体落下の原因）
- ●ラジオ、テレビ、無線機およびアンテナ線から3m以上離す。（雑音や映像の乱れの原因）受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。
- ●落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜くか、専用回路のブレーカーを切る。（故障の原因）
- 使用前に包装材は全て取り除くこと。（発火・火災・やけどの原因）
- 水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。（感電・漏電の原因）

使用するとき

⚠危険

- 改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。（火災・感電・けがの原因）　分解禁止
- 穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。（けが、感電や故障の原因）



⚠警告

- 子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。（やけど・感電・けがの恐れ）
- 調理中に差込プラグをコンセントから抜いたり、専用回路のブレーカーを切らない。（やけど・感電・けがの恐れ）

⚠注意

- レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。目玉焼きのあたためもしない。（破裂してけがの原因）
- 丸皿（耐熱セラミック製）に衝撃を加えない。（破損してけがの恐れ）特に食品の出し入れのとき、丸皿のふちに当たらないようにしてください。
- レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。（破裂してやけどやけがの原因）
- 電子レンジが転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。（感電や電波漏れの恐れ）
- 差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。（感電やショートして発火の原因）
- キャビネット内に物を置かない。（過熱してこげ・変形の恐れ）
- 吸排気口をふさがない。（過熱して故障の原因）
- ドアに物をはさんだまま使わない。（電波漏れによる障害の恐れ）
- ドアに無理な力を加えたり、ぶらさがらない。（本体が倒れてけがや電波漏れの原因）
- 長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜くか、専用回路のブレーカーを切る。（絶縁劣化による感電・漏電火災の原因）ブレーカーを切る場合は、他の器具への影響がないことを確認してください。　差込プラグを抜く
- 衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。（発煙・火災・やけどの原因）
- 調理後の食品の出し入れに注意する。（やけどの原因）レンジ加熱でも容器や丸皿などが熱くなることがあります。

使用するとき

レンジのとき

⚠注意

- 食品は加熱しすぎない。
  - ●突然沸とうして飛び散ることがある
    水、飲みもの（牛乳、酒、コーヒーなど）、カレーやシチューなどのとろみのあるもの、油分の多い生クリーム、バターなどは加熱中や加熱後食品を取り出すときに飛び散り、やけどの恐れがあります。
    ※飲みものはスプーンなどで加熱前にかき混ぜます。
  - ●こげたり燃える恐れがある
    少量の食品（100ｇ未満）、水分の少ない干もの、加熱されやすいまんじゅうやパン類、温度の上がりやすいあん、チョコレート、油脂分の多い揚げもの、バター、サラダ油などはこげたり、燃える恐れがあります。
    ＊少量の食品をオート調理で加熱しないでください。
    ＊ククレットガイドの指定分量以外のときは手動調理で様子を見ながら加熱します。
- ●加熱室が空のまま加熱しない。（異常高温になり故障の原因）
- ●鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったままで加熱しない。（燃える恐れ）
- ●「あたため」で飲みものを加熱しない。（沸とうしてやけどの恐れ）
- ●金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器、付属の角皿（ホーロー製）は使わない。アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーに触れないようにする。（火花〈スパーク〉、故障の原因）
- ●食品の重さにくらべ重すぎる容器でオート調理しない。（食品がこげたり、燃える恐れ）
- ●缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。（火花〈スパーク〉、こげ、破裂の恐れ）アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。
- ●乳幼児のミルクなどをあたためるときは仕上がり温度を確認する。（やけどの恐れ）
- ●ラップをはずすときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。（やけどの恐れ）

グリル、オーブンのとき

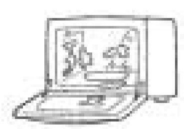
⚠注意

- ●使用中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、丸皿、その周辺にふれない。（やけどの原因）　接触禁止
- ●熱くなったドアなどに水をかけない。（割れる恐れ）
- ●調理が終わったらすぐに取り出す。（余熱で焼け過ぎになる恐れ）
- ●食品の出し入れは厚めの乾いたふきんや市販のオーブン用手袋を使う。（やけどの恐れ）
- ●プラスチック容器をヒーター加熱しない。（発火の恐れ）

レンジ、グリル、オーブンのとき

⚠注意

- 食品くずをつけたまま使わない。（燃える恐れ）



- 加熱室内で食品が燃え出したときは、
  1.ドアを開けない。（勢いよく燃える恐れあり）
  2.とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。
  3.本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。



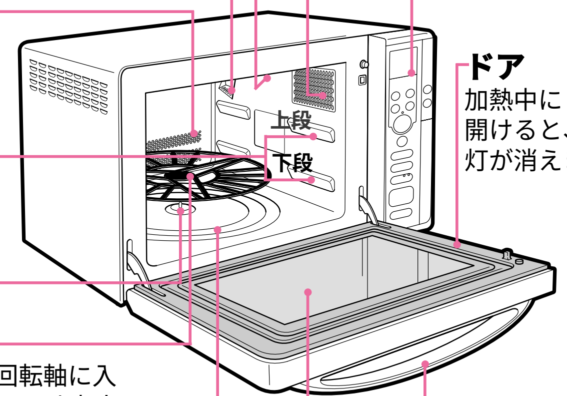
お手入れのとき

⚠警告

- ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。（感電やけがの恐れ）　ぬれ手禁止
- 差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。（火災の原因）
- 本体の掃除は、必ず差込プラグを抜くか、専用回路のブレーカーを切った後、本体が冷めてから行う。（やけど・感電の恐れ）

各部のなまえとはたらき

各部のなまえ



上ヒーター
加熱室天井部に内蔵されています。

赤外線センサー

熱風ヒーター
加熱室後方部に内蔵され、オーブン加熱時に赤熱します。

皿受棚
上段または下段に角皿をのせます。

回転軸

回転台
中央部のシャフトを回転軸に入れます。丸皿を中央にのせます。

平面ヒーター
加熱室底部の手前に内蔵されています。

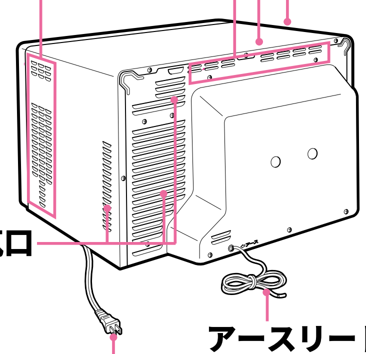
庫内灯

操作パネル

ドア
加熱中にドアを開けると、庫内灯が消えます。

ドアハンドル

ドアファインダー



キャビネット

排気口

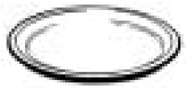
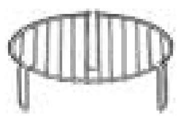
吸気口

アースリード線

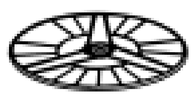
差込プラグ

付属品の種類

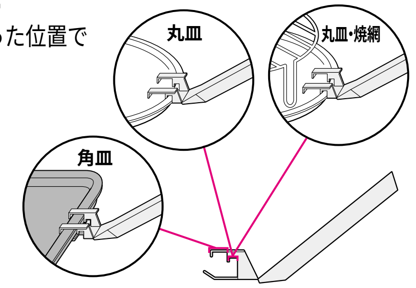
○印は使える。
×印は使えない。

付属品の種類 ＼ 加熱方法	レンジ	グリル	オーブン
■丸皿（耐熱セラミック製） 強い衝撃を加えないでください。割れることがあります。	○	○	○
■角皿（ホーロー製）（皿受棚にのせます。） 急冷すると、変形の原因になります。	×	○	○
■焼網  直火で使うと、変形の原因になります。	× オート調理のあたため2段、パリッ庫、揚げもの、焼きものには使えます。	○	○

■回転台
加熱室底部にセットしておきます。



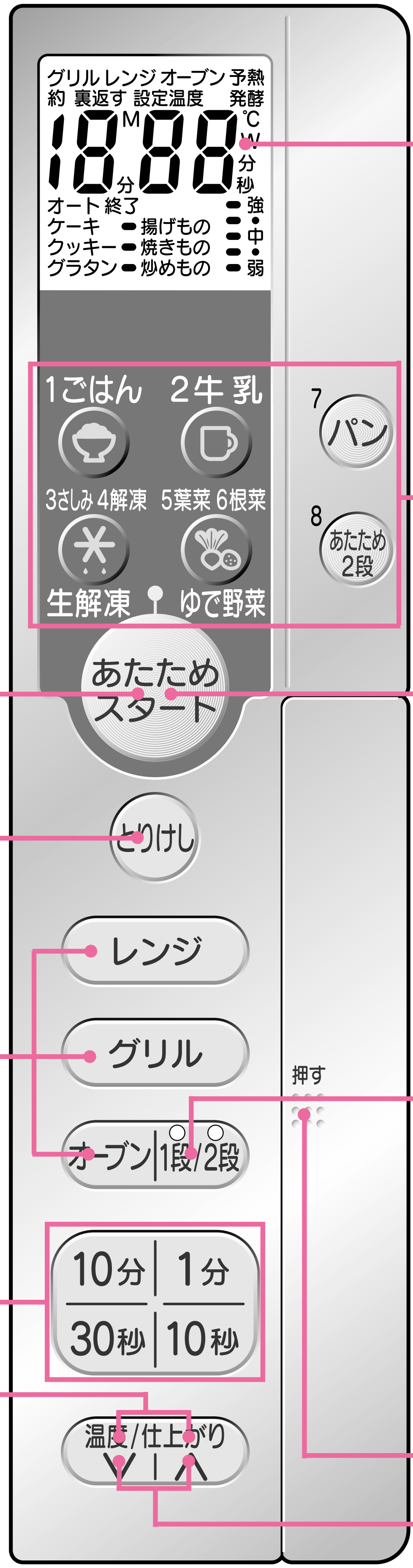
■取っ手
付属品に合った位置で使用します。



■ククレットガイド
（本書）

■保証書

操作パネルのはたらき



スタートキー
オート調理と手動調理のときランプ(●)が点滅します。キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

とりけしキー
間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

手動調理

手動調理キー →28～36ページ
● 料理に合わせて レンジ グリル オーブン を選びます。
レンジ：押すと レンジ700W ➡ レンジ500W ➡ レンジ200W ➡ レンジ100W の順に4段階にセットできます。
グリル：押すと グリル がセットできます。
オーブン：1度押すと「予熱なし」
：2度押すと「予熱あり」になります。

タイマーセットキー
加熱時間をセットするときに使います。
レンジ700W レンジ500W レンジ200W レンジ100W グリル 加熱時間は30分計、オーブン は90分（1時間30分）計になります。ただし、リレー加熱の レンジ700W レンジ500W は30分計、レンジ200W レンジ100W 発酵 は90分計になります。

温度調節キー 30・34・35ページ
レンジ の仕上がり設定温度や オーブン の温度を調節するとき使います。
温度を「あげる」ときは 仕上がり∧ を押します。
温度を「さげる」ときは 温度/仕∨ を押します。
オーブン 加熱中に押すと、設定した温度を約2秒間表示します。

待機時消費電力オフ機能 → 10ページ
ドアが閉じた状態で表示窓に"0"が表示されているときは10分後に自動的に電源が切れます。電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

表示窓
オートメニュー番号、仕上がり調節、仕上がり設定温度、加熱方法、加熱時間、オーブン温度を表示します。

オート調理
好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。時間や温度設定の必要がありません。

あたためキー → 11・14・15ページ
あたため、解凍あたためのときに使います。
表示窓に "0" が表示されているとき、キーを押すだけで自動的に加熱します。

ヘルシーキー → 22・23ページ
3種類のメニューが自動調理できます。
キーを押すとメニューが表示窓に表示され、キーを押すと順次メニューがセットできます。

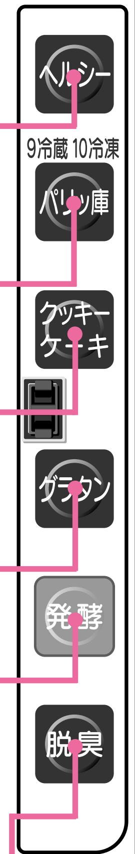
オートメニューキー → 12・13・17～21ページ
10種類のメニューがオート調理できます。
メニューキーを押してセットします。

クッキー ケーキ キー → 25ページ
2種類のメニューが自動調理できます。
キーを押すとメニューが表示窓に表示され、キーを押すとメニューがセットできます。

グラタンキー → 26ページ
グラタンが自動調理できます。
キーを押すとグラタンが表示窓に表示します。

1段/2段キー → 21・25・26ページ
7パン クッキー グラタン で1段（角皿）にするとき押します。もう一度押すと2段（角皿・丸皿）にもどります

仕上がり調節キー → 10ページ
オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。



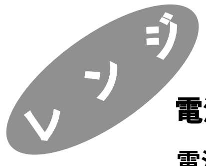
※パネルカバーを開いた状態

発酵キー → 32・33ページ
バターロールやかんたんパン、ヨーグルトや納豆の発酵に使います。1度押すと 発酵（オーブン）、2度押すと 発酵（レンジ）になります。

脱臭キー → 9・37ページ
加熱室のにおいが気になるときに使います。

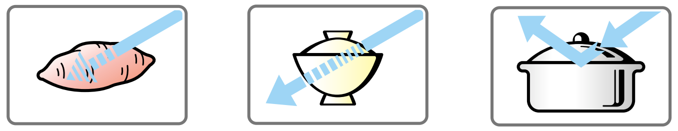
パネルカバー
ヘルシー ～ 脱臭 を使うときに「 ⁘ 」を押すと開きます。

加熱のしくみ



電波(高周波)で食品を加熱します。

電波(高周波)には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。

ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。

金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

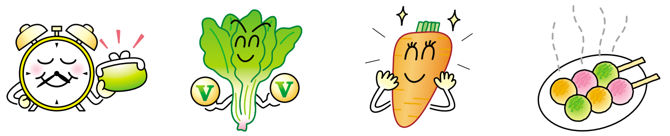
レンジ加熱の特長

スピーディーで経済的です

水を使わないので栄養素が保たれます

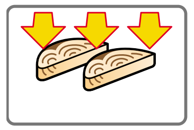
色や形、風味が保たれます

盛りつけたままで加熱できます

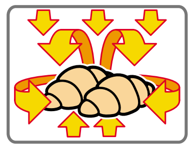




上ヒーターで食品の表面にはこげめをつけ、中はやわらかく焼き上げます。



熱風ヒーターと上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。



重量センサーの0点調節のしかた

初めて使う前に、0点調節をしてください。

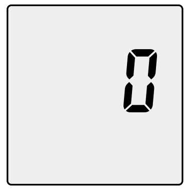
※オート調理のときに重量センサーを正しくはたらかせるために基準を合わせます。(調理終了後や調理途中でとりけしキーを押すと2分間は0点調節できません)

操作の手順

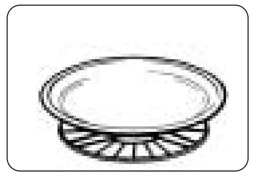
差込プラグをコンセントに差し込む

●表示窓に何も表示されません。(待機時消費電力オフ機能のためです。10ページ参照)ドアを開けると①のように表示します。

1 ドアを開ける

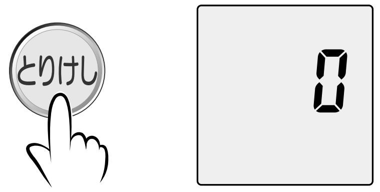


2 回転台に丸皿だけをのせる



●回転台の取り付けは、加熱室底部の回転軸へ差し込んで軽く左右に回してセットします。

3 ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押し続ける



※ピッとブザーが鳴り数秒間庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。

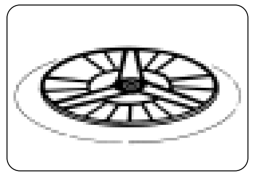
空焼きのしかた

重量センサーの0点調節が完了した後、ご使用の前に、油やにおいをとりのぞくため、加熱室の空焼き(オーブン加熱)をしてください。

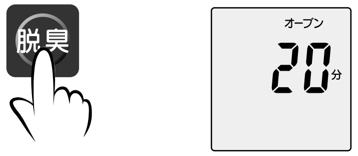
※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

操作の手順

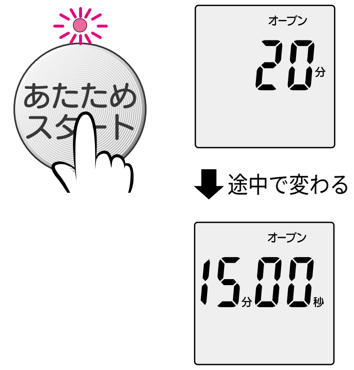
回転台だけをセットしてドアを閉める



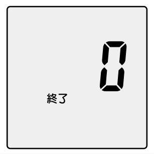
1 パネルカバーを開いて脱臭キーを押す



2 スタートキーを押す



終了音が鳴ったら空焼きが終る



⚠注意

空焼きの加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。

(やけどの原因)

使える容器、使えない容器

○印は使える。　×印は使えない。

容器の種類＼加熱の種類		電子レンジ加熱	ヒーター加熱(オーブン、グリル加熱)
ガラス容器	耐熱性のガラス容器	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
ガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなど	×	×
陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、グラタン皿など	○	○
陶器・磁器	日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など	○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。	×
プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理などは高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	× ただし、「オーブン・グリル使用可」の表示のあるものは使えます。
プラスチック容器	その他のプラスチック容器	× 耐熱温度が140℃未満のもの(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても、電波で変質するもの(メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など)は使えません。ただし、生解凍のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	×
ラップ類		○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、砂糖、バター、油を使った料理などは高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× ただし、発酵では使えます。
金属容器、金串、アルミホイルなど		× 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルはこの性質を利用して加熱しすぎの部分をおおうなど、部分的に使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など		× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

■電子レンジ加熱とヒーター加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱スタート後、加熱の種類を確認してください。

■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。

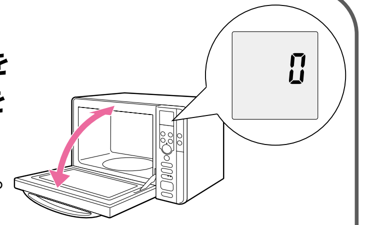
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。



知っておいていただきたいこと

待機時消費電力オフ機能について

電子レンジを使用していないときの電力を節約するため１０分後に自動的に電源を切ります。(表示窓の"０"表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の"０"表示が点灯します)キーを受け付けます。



- ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開けてください。

仕上がり調節キー（温度/仕上がり ∨｜∧）について

オート調理の仕上がりを、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

生解凍（3さしみ 4解凍）、7パン、ヘルシー（揚げもの～炒めもの）、パリッ庫 網焼き（9冷蔵 10冷凍）、クッキーケーキ、グラタン、発酵（レンジ）のとき、3段階に調節できます。
（上がり∧）押すと 強 、（温度/∨）押すと 弱 になります。通常は 中 になっています。

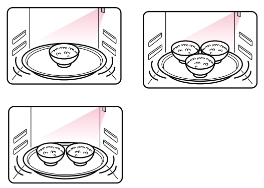
（3段階調節）	
（強）	強
（標準）	中
（弱）	弱

あたため 1ごはん 2牛乳 ゆで野菜 5葉菜 6根菜 8あたため2段 のとき、5段階に調節できます。初めは 中 にセットしてありますが 1ごはん 2牛乳 はお好みの仕上がりにセットして使いますと、その仕上がりの目盛を記憶します。
あたため 1ごはん 2牛乳 8あたため2段 は、仕上がり調節キーを押すと仕上がり設定温度も表示します。仕上がり設定温度は5℃間隔で5段階に調節できます。仕上がり調節 中 の標準仕上がり設定温度はそれぞれオートキーにより異なります。

（5段階調節）	
（強）	強
（やや強）	•
（標準）	中
（やや弱）	•
（弱）	弱

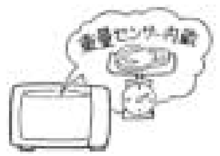
- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、あたため の場合、仕上がり設定温度を表示している間に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。

赤外線センサーについて



食品の表面温度をはかってオート調理する赤外線センサーが内蔵されています。食品の表面温度を正確にはかるため丸皿の中央にのせ、はみ出さないように置いてください。
また食品や容器がはみ出していると回転のさまたげになり、庫内の壁面に触れるとこすれ音がしたり、回転が止まることがあり上手に仕上がりません。

重量センサーについて



食品の分量をはかってオート調理する重量センサーが内蔵されています。
丸皿を使って調理するメニューのときは、必ず回転台と丸皿をがたつきがないように正しくセットしてお使いください。

PAM1000Wについて

高周波出力1000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音をブザー音に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態で、ドアを開閉して表示窓に"0"を表示させてから仕上がり調節キー（温度/仕上がり ∨）を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音をメロディー音にもどすことができます。(調理終了後2分間はメロディ音の切り替えはできません。)

メモリーターン機能について

加熱が終ると、始めに食品を置いた位置で丸皿が止まります。このため加熱終了後、残り時間が「0」表示になっても庫内灯が点灯したまま回転することがあります。また加熱中にドアを開けたときやとりけしキーを押したときは丸皿は止まります。

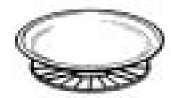
食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、“ ピピピ ”とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

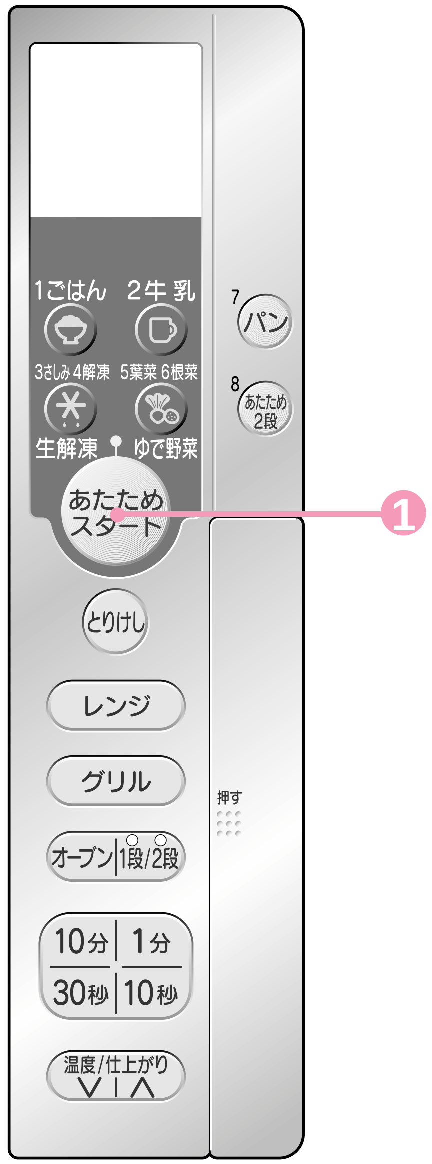
オート調理 あたため/解凍あたため

器に盛ったままのお総菜や調理して冷凍したお総菜をスピーディーにおいしく仕上げます。

あたため の使いかた

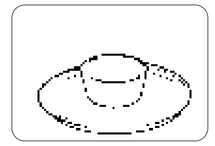


付属の丸皿、回転台を使う。



食品を入れる

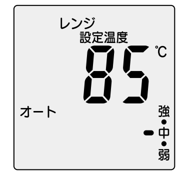
食品は丸皿の中央に置く



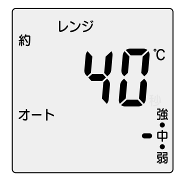
(みそ汁のあたための場合)

1 あたため キーを押す

■仕上がり設定温度が表示され、庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



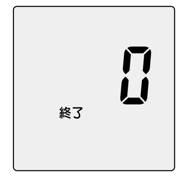
⬇ 途中から食品の現在温度の目安を表示します。



標準仕上がり設定温度は85℃に設定しています。仕上がり設定温度は75℃～95℃まで5℃間隔で調節できます。仕上がり設定温度を調節するときは仕上がり設定温度を表示している間に仕上がり調節キーで行います。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。



- **牛乳のあたためは 2牛乳 を使います。**(17ページ参照)
- **お酒のあたためは手動調理を使います。**(28、31、46ページ参照)
- **あたため キーは、ドアを閉めて10分以内(表示窓に"0"が表示されている間)に押してください。**
  10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して あたため キーを押してください。

あたため の上手な使いかた

1回の分量は適量で(16ページ参照)

1～6人分（食品と容器を合わせて1,800ｇまで）です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。容器を含めた重量が100ｇ未満のときは、レンジ 500W(加熱時間設定)で加熱します。(28ページ参照)

加熱室は冷ましてから使う

グリル、オーブンの使用後は加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「C06」を表示して加熱できません。また「C06」を表示しない場合でも、調理終了後に丸皿が熱いと、赤外線センサーが食品の温度を正確にはかれないことがあるので、加熱不足になることがあります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、レンジ 700W（加熱時間設定）で加熱してください。(28ページ参照)

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って

- 食品の量に合った大きさの容器を使います。容器が大きすぎたり小さすぎたりすると、センサーが正しく働きません。食品を入れたとき、八分目位になる大きさが適当です。
- みそ汁のおわんは使えません。

市販の調理済み食品は

- メーカーの指示に従い手動調理で加熱時間を設定して加熱します。
- 発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

ご飯のあたため、解凍あたためは

1ごはん で加熱します。(12ページ参照)

食品の仕上がり温度は

食品の形状や材質、容器によって仕上がり設定温度と異なることがあります。

仕上がりがぬるかったときやさめかけたときは

レンジ 700W（加熱時間設定）で様子を見ながら、さらに加熱します。

- あたため で追加加熱すると、熱くなりすぎることがあります。

ラップの使い分けは

ほとんどのあたためはラップをしません。調理済み冷凍食品の解凍あたためはラップをします。(15・16ページ参照)

インスタント食品は

46ページを参照して加熱します。

オート調理

オートメニュー 1 ごはん

ごはん、ピラフのあたためや解凍あたためにに使います。

1ごはん の使いかた

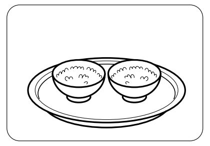


付属の丸皿、回転台を使う。



食品を入れる

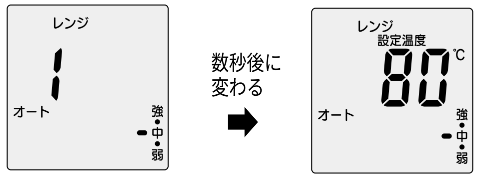
食品は丸皿の中央に置く



（ご飯の場合）

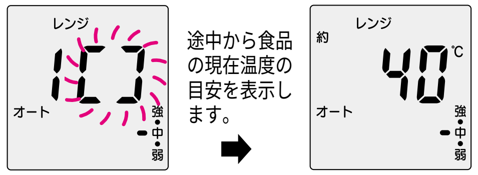
1 1ごはん キーを押す

■スタートのランプが点滅します。



標準仕上がり温度は80℃に設定しています。仕上がり設定温度は70℃～90℃まで5℃間隔で5段階に調節できます。

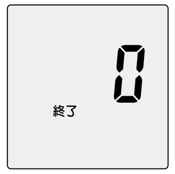
2 スタートキーを押す



庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。



常温のご飯1杯をあたためる場合は、約22秒で仕上がります。

茶わん150g、常温のご飯150gの場合 1ごはん 弱 で加熱すると短時間高出力機能(最大3分間)が作動し、約22秒で仕上がります。(調理をくり返し使用したときや、加熱室が熱いとき短時間高出力機能が動作しないことがあります。)

1ごはん のコツ

加熱室は冷ましてから使う

グリル、オーブンの使用後は加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「C06」を表示して加熱できません。

また「C06」を表示しない場合でも、調理終了後に丸皿が熱いと、赤外線センサーが食品の温度を正確にはかれないことがあるので、加熱不足になることがあります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、レンジ 700W (加熱時間設定)で加熱してください。(28ページ参照)

冷めたご飯やピラフなどのかたまりがほぐせるものはほぐしてから加熱する

ラップの使い分けは

冷蔵や常温のご飯はラップはしませんが、冷凍ご飯の解凍あたためは、ラップをします。

1回の分量は適量で（16ページ参照）

1～4人分(食品と容器を合わせて1,200gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。 容器を含めた重量が100g未満のときは、レンジ 500W (加熱時間設定)で加熱します。(28ページ参照)

食品の仕上がり温度は

食品の形状や材質、容器によって仕上がり設定温度と異なることがあります。

仕上がりがぬるかったときは

レンジ 700W （加熱時間設定)で様子を見ながら、さらに加熱します。

- 1ごはん で追加加熱すると、熱くなりすぎることがあります。

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器で食品の量に合った大きさの容器を

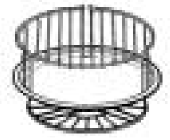
- 容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく働きません。食品を入れたとき、八分目位になる大きさが適当です。
- 市販品の包装のままで加熱するときは、メーカーの指示に従い、手動調理で加熱時間を設定して加熱します。
- 発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

冷凍ご飯は 1ごはん で加熱する

ご飯1杯分(約150g)、厚さ2～3cmの四角形に形作り、ラップで包んで冷凍したご飯をラップが重なっている方を下にして、平皿にのせて加熱します。(15ページ参照)

オート調理

オートメニュー



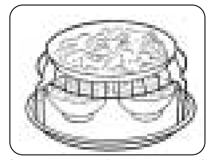
器に盛ったままのご飯とお総菜が同時にあたためられ、手間も時間も大幅カット！

8 あたため 2 段 の使いかた

付属の焼網、丸皿、回転台を使う。



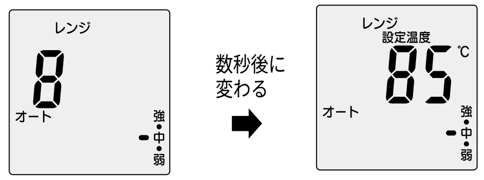
食品を入れる



（ご飯と八宝菜の場合）

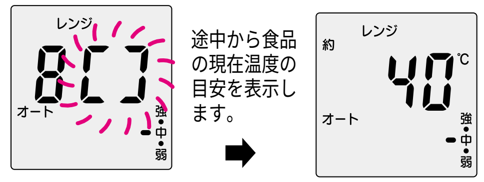
1 8 あたため 2 段 キーを押す

■スタートのランプが点滅します。



標準仕上がり温度は85℃に設定しています。仕上がり設定温度は75℃～95℃まで5℃間隔で5段階に調節できます。

2 スタートキーを押す

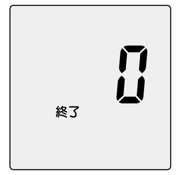


庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。

- 必ず、上段の食品、焼網、下段の食品の順に取り出します。



※ あたため2段 で冷凍食品の解凍あたためはできません。

⚠注意

- **焼網だけで加熱しない。**
  焼網だけで加熱すると焼網が熱くなります。（やけどの原因）
- **変形した焼網は使用しない。**
- **必ず、食品は容器に入れる。**
- **加熱後、焼網が熱くなっていることがある。**（やけどの原因）
  加熱直後、焼網を取り出すときは厚めの乾いたふきんなどを使ってください。
- **食品を焼網にのせたままで、庫内への出し入れはしない。**
  すべりやすいので、別々に出し入れしてください。(容器の破損やけがの原因)

8あたため２段 のコツ

必ず、丸皿に焼網をのせて使う。

容器に入れた食品を２段であたためる。

あたためられるメニューは

15ページの「あたためメニュー」です。ただし、冷凍食品の解凍あたためやオート調理であたためられない食品（16ページ参照)、飲みもの(お酒、牛乳など)のあたためはできません。

1回の分量は（16ページ参照）

8 あたため2段 のとき、1～4人分です。分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。分量が極端に多すぎたり少なすぎると、上手に仕上がらないことがあります。

ラップやふたはしない。

食品の仕上がり温度は

食品の形状や材質、容器によって仕上がり設定温度と異なる場合があります。

加熱室は冷ましてから使う

グリル、オーブンの使用後は加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「C06」を表示して加熱できません。また「C06」を表示しない場合でも、調理終了後に丸皿が熱いと、赤外線センサーが食品の温度を正確にはかれないことがあるので、加熱不足になることがあります。ドアを開いて充分冷ましてから使います。

使う容器は

陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。アルミホイルやアルミケースは使えません。

2段（上段：焼網、下段：丸皿）の使い分けは

容器の形状や大きさは、深さによって使い分けます。茶わんや小鉢など深さのあるものは下段：丸皿に。底が安定している大きめの皿は上段：焼網にのせて加熱するとよいでしょう。

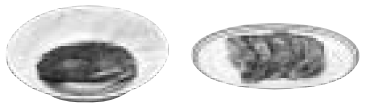
上手にあたためるには

上段と下段で分量が極端に異なったり、あたためる前の食品温度が異なっていると上手に仕上がりません。

手動 レンジ (加熱時間設定・仕上がり設定温度)ではできません。

冷めた料理、ご飯のあたためのコツ

ラップなどのおおいを使い分けて
ほとんどのメニューは、ラップなどのおおいをしませんが、いか、えび、魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、おおいをします。(丸ごとのマッシュルームなどはあらかじめ取り除きます。)



いか料理をするとはじける
レンジ 200W で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

包装や容器、材質に注意して
市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器に移してから加熱します。



スープ、シチューはかき混ぜて
加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。



凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は 生解凍 を使います。(18ページ参照)

水分を補って
ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。



加熱後の余熱を利用して
どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたたまり具合に違いが出ます。このようなときは、加熱後そのままにしばらくおきます。



オート調理であたためられない料理があります。
まんじゅう、パン類などは手動で加熱してください。(16・28ページ参照)

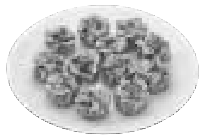
ひとかたまりに冷凍したものは、加熱後かき混ぜて
カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。

調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ

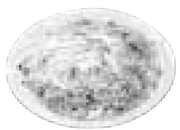
包装やラップをはずし、容器に移しかえて
袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。
市販品のなかには電子レンジの使える包装もあります。指示に従い加熱します。



重ならないように並べて
シューマイなどは数が多くなっても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。

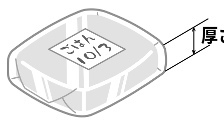


ラップなどのおおいを使い分けて
ほとんどの料理は、おおいをして解凍あたためをします。おおいをするときはゆとりをもってかぶせます。



調理済み食品のフリージングのコツ

★**熱いものは**
よく冷ましてから冷凍します。



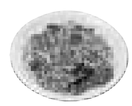
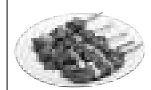
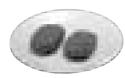
★**ご飯やカレーなどは**
ご飯は1杯分ずつ小分けにして、カレーなどは1皿分(300g以下)に分け、薄く(2～3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものはあらかじめ取り除いておきます。)

★**野菜は**
固めにゆで、水気をよくきって1回分(100～200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。

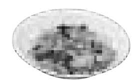
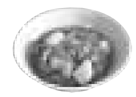
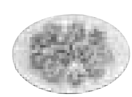
ご飯、お総菜のあたためメニュー

●オート調理の1回分の分量目安は1～4人分です。(分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。)
●容器を含めた重量が100g未満のときは手動調理(加熱時間設定)であたためます。(28ページ参照)

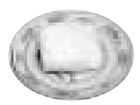
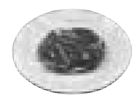
●印はラップをする。×印はしない。

		メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ご飯もの		●ご飯・おにぎり(1ごはん で加熱) 表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふる。おにぎりは平皿にのせる。 ●チャーハン・ピラフ(1ごはん で加熱) 加熱後、かき混ぜる。	×
めん類		●スパゲッティ・焼そば 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	×
焼きもの		●焼き魚 飛び散ることがある。 ●焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 ●ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。	×
揚げもの		●天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。 えびやいかは飛び散ることがある。 分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 に合わせる	×

●印はラップをする。×印はしない。

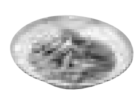
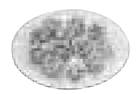
		メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
炒めもの		●野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	×
煮もの		●煮もの・おでん・煮魚 容器に入れて煮汁をかける。 鶏肉やマッシュルームなどが入った煮ものや煮魚は身が飛び散ることがあるので、おおいをする。	×
蒸しもの		●シューマイ 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。 乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	×
汁もの		●カレー・シチュー 加熱後、かき混ぜる。 えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。)	●
		●みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。	×

ご飯、お総菜の解凍あたためメニュー

		メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ご飯もの／めん類		●ご飯(1ごはん で加熱) 四角形に形作ったご飯を平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにし、中央に寄せる。 ●チャーハン・ピラフ(1ごはん で加熱) ほぐして皿に入れる。加熱後かき混ぜる。 ●スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	●
焼きもの		●ハンバーグ 皿に並べる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。	●

●揚げてから冷凍した揚げものは あたため では上手にあたたまらないことがあります。レンジ (加熱時間設定)であたためるか、カラッと仕上げたいときは パリッ庫 網焼き 10冷凍 で加熱します。(16・24・61ページ参照)

●オート調理の1回分の分量目安は1～4人分です。(分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。)
●容器を含めた重量が100g未満のときは手動調理であたためます。(28ページ参照) ●印はラップをする。×印はしない。

		メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
炒めもの		●八宝菜・ミートボール 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	●
蒸しもの		●シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後すぐにラップをはずす。	●
汁もの		●カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、おおいをする。 仕上がり調節 やや強 に合わせ、加熱後かき混ぜる。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。)	●

ご飯、お総菜のあたため、解凍あたため加熱時間一覧表

料理のあたため

■手動 レンジ 700W の加熱時間一覧表

●印はラップをする。×印はしない。

メニュー名		おおいの有無	手動調理の加熱時間	
			分量	あたため
ご飯もの／めん類	ご飯	×	150g（1杯）	50秒〜1分
	おにぎり		150g（1個）	
	チャーハン・ピラフ		250g（1人分）	約1分40秒
	スパゲッティ・焼きそば			約2分30秒
焼きもの	焼き魚・焼き肉 ハンバーグ	×	100g（1人分）	50秒〜1分
	焼きとり		150g（5串）	約1分40秒
揚げもの	天ぷら・フライ	×	100g（2〜4個）	30〜50秒
	コロッケ		150g（2個）	40秒〜50秒
炒めもの	野菜の炒めもの	×	200g（1人分）	約1分40秒
	酢豚・八宝菜		300g（1人分）	約2分30秒
煮もの	野菜の煮もの	×	200g（1人分）	1分40秒〜1分50秒
	煮魚		100g（1切れ）	40〜50秒
蒸しもの	シューマイ	×	200g（10〜13個）	約1分10秒
汁もの	カレー・シチュー	●	200g（1人分）	約1分40秒
	みそ汁 コンソメスープ	×	150ml（1人分）	1分10秒〜1分30秒

（1ml＝1cc）

料理の解凍あたため

■手動 レンジ 700W の加熱時間一覧表

●印はラップをする。×印はしない。

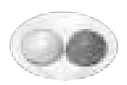
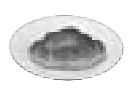
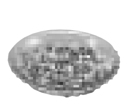
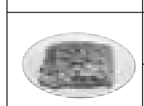
メニュー名		おおいの有無	手動調理の加熱時間	
			分量	解凍あたため
ご飯もの／めん類	ご飯	●	150g（1杯）	2分〜2分30秒
	おにぎり		150g（1個）	
	チャーハン・ピラフ		250g（1人分）	3分20秒〜4分
	スパゲッティ			
焼きもの／揚げもの	ハンバーグ	●	100g（1人分）	約2分30秒
	天ぷら・フライ	×	100g（2〜4個）	約1分30秒
	コロッケ		150g（2個）	2分〜2分20秒
炒めもの	八宝菜	●	300g（1人分）	3分30秒〜4分30秒
	ミートボール		100g（1人分）	約2分
蒸しもの	シューマイ	●	200g（10〜13個）	2分10秒〜3分
汁もの	カレー・シチュー	●	200g（1人分）	3分30秒〜4分

●から揚げやコロッケ、シューマイなど小さくて油を多く含む市販の冷凍食品はオート調理できません。メーカーの指示時間を目安にして手動 レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

●市販のおにぎりを包装のままで加熱すると包装やインクが丸皿に付着してしまうことがあります。必ず包装をはずして手動 レンジ 700W (加熱時間設定)で加熱します。(市販の真空パックのご飯のあたためは46ページ参照)

■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。
レンジ 700W (加熱時間設定)で加熱してください。

●印はラップをする。×印はしない。

メニュー名			おおいの有無	分 量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう／パン類		あんまん・肉まん	●	80g（各1個）	30〜40秒	底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。
		冷凍あんまん・肉まん		80g（各1個）	50秒〜1分10秒	
		まんじゅう	×	100g（2個）	20〜30秒	包装をはずして皿にのせる。加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
		パン類		80g（1〜2個）	約20秒	
冷凍野菜		ミックスベジタブル グリンピース	×	100g	1分〜1分20秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げる。加熱後かき混ぜる。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、こげたり乾燥することがある。(20ページ参照)
		ほうれん草・いんげん		200g	1分50秒	
		枝豆・かぼちゃ	●	200g	約2分30秒	
		スイートコーン		300g（1本）	4分〜5分30秒	包装をはずしてサッと水にくぐらせラップに包んで加熱する。

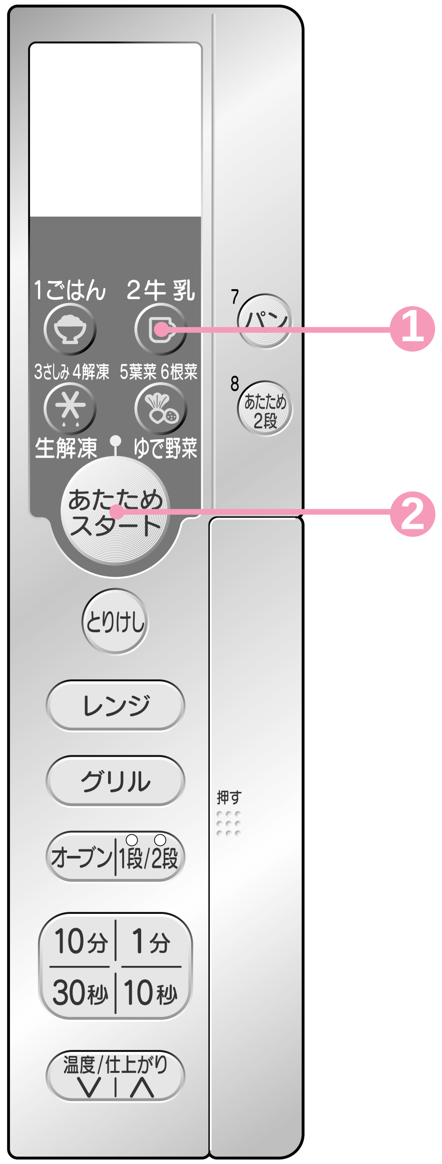
オートメニュー 2 牛 乳

牛乳を飲みごろの温度にあたためます。

2 牛 乳 の使いかた

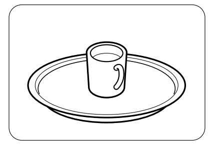


付属の丸皿、回転台を使う。



食品を入れる

牛乳は丸皿の中央に置く



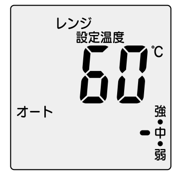
（牛乳の場合）

1 2牛乳 キーを押す

■スタートのランプが点滅します。



数秒後に変わる

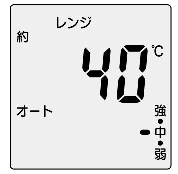


標準仕上がり温度は60℃に設定しています。仕上がり設定温度は50℃〜70℃まで5℃間隔で5段階に調節できます。

2 スタートキーを押す



途中から食品の現在温度の目安を表示します。

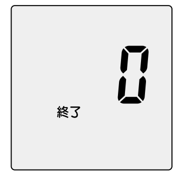


庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。



● **お酒のあたためは手動調理を使います。**（28、31、46ページ参照）

2 牛乳 のコツ

容器は

広口で背の低いものを使います。
分量は1杯（200ml）から4杯までです。

牛乳は容器の7〜8分目まで入れます。

容器に対して少量しか入れないと沸とうすることがあります。

牛乳びんの加熱は上手にできません。

加熱室は冷ましてから使う

グリル、オーブンの使用後は加熱室が熱くなっています。 加熱室が熱いと「C06」を表示して加熱できません。また「C06」を表示しない場合でも、調理終了後に丸皿が熱いと、赤外線センサーが食品の温度を正確にはかれないことがあるので、加熱不足になることがあります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、レンジ 700W (加熱時間設定)で加熱してください。
(28ページ参照)

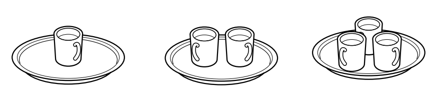
仕上がりがぬるかったときは

レンジ 700W (加熱時間設定)で様子を見ながら、さらに加熱します。2 牛乳 で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

牛乳の仕上がり温度は

容器によって仕上がり設定温度と異なることがあります。

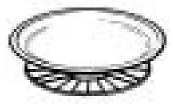
容器の並べかたは



オート調理

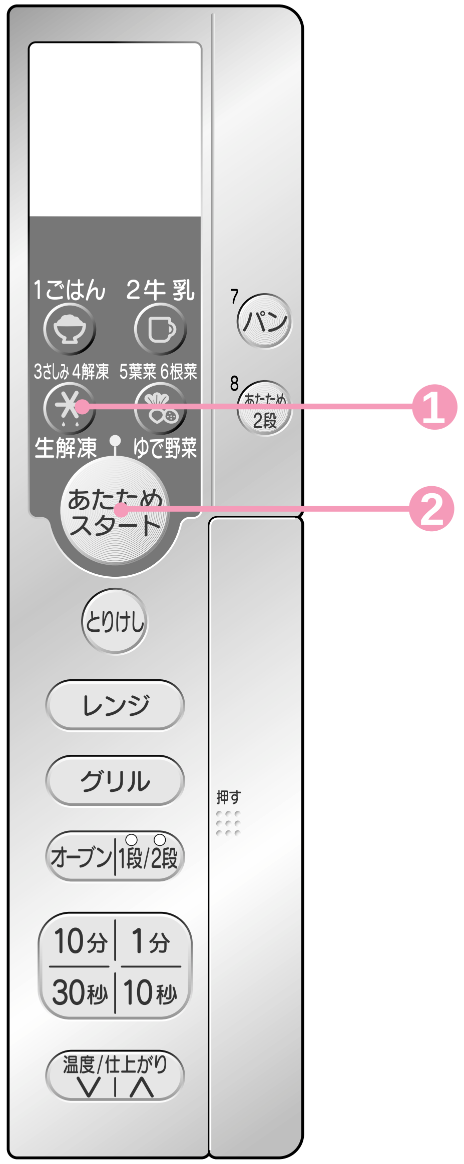
オートメニュー 生解凍

生で冷凍した魚や肉の鮮度やうまみをほとんど損なわずに、スピーディーに解凍します。



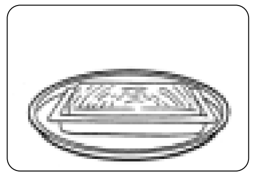
付属の丸皿、回転台を使う。

生解凍 3さしみ 4解凍 の使いかた （1度押し：3さしみ 2度押し：4解　凍）



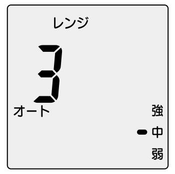
（例）3さしみ の場合

食品を入れる


（さしみの場合）

1 生解凍 キーを1度押す

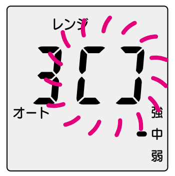
表示窓の番号を3に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。



生解凍 キーを押すごとに 3➡4➡3 とセットできます。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

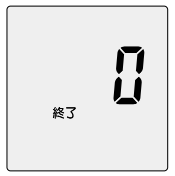


⬇途中で変わる



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。



●加熱室は冷ましてから使ってください。
グリル、オーブンの使用後は加熱室が熱くなっています。
充分冷ましてから使ってください。

●発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。

生解凍 の上手な使いかた

●冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。

●一度に解凍できる分量は、100〜1,000gです。
分量が多すぎると"ピッピッピッ"となり、表示窓に「C03」が表示され、解凍されません。
分量が100g未満のときは手動 レンジ 100W で様子を見ながら解凍します。（44ページ参照）

●冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。

●容器は発泡スチロール製のトレーを使って
ラップなどの包装をはずし、丸皿の中央にのせて解凍します。
重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿を使うと上手に仕上がりません。
トレーが丸皿よりはみ出していると回転のさまたげになり上手に仕上がりません。
トレーがない場合は、丸皿にオーブンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。

●生解凍 3さしみ 4解凍 を使い分け
さしみとして解凍する場合は、生解凍（1度押し）3さしみ にします。
解凍後、すぐ調理する場合は、生解凍（2度押し）4解凍 にします。
（冷凍野菜の解凍（16ページ参照）、調理済み冷凍食品の解凍は、手動 レンジ 200W で様子を見ながら解凍します。）

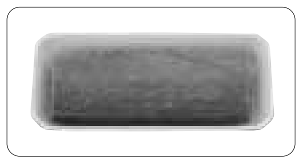
●アルミホイルを使って
形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり（側面）に巻きます。
アルミホイルが加熱室側面かドアファインダーに触れると火花が出ることがありますので丸皿からはみ出さないように巻きます。

●解凍が足りなかったときは、手動 レンジ 100W で様子を見ながらさらに解凍します。

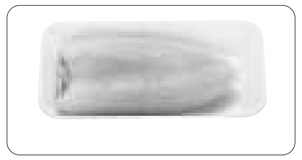
●とけかけている食品やバラバラになって凍っているものは、手動 レンジ 100W か レンジ 200W で途中様子を見ながら解凍します。

生解凍 3さしみ のコツ

まぐろ、いか、えび（さしみ用）を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。

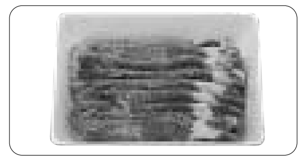

均一な厚さのもの

食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

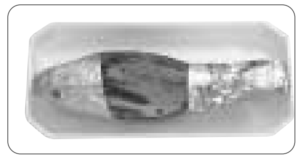

丸まった方を下にする

生解凍 4解凍 のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。


薄く平たくしたもの

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせてから、ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節 強 に合わせて解凍してから、それぞれ3〜5分放置して自然解凍します。


頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルを巻きます。

上手なフリージング法

★材料は新鮮なものを
1回分ずつ（200〜300g）に分け、1〜3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。

★ラップなどでピッタリ密封を

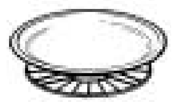
★魚の下ごしらえは
一尾の魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ保存します。

★バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

オート調理

オートメニュー ゆで野菜

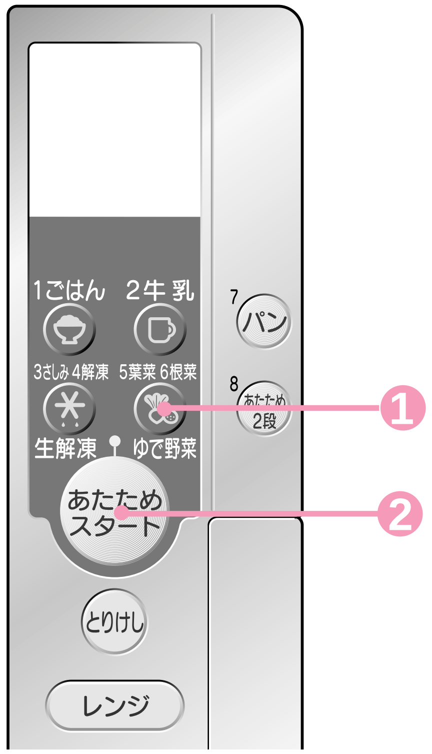
お湯を使わないので、熱に弱く、水にとけやすいビタミン類の損失が少なくてすみ、色あざやかに仕上がります。



ゆで野菜 5葉菜 6根菜 の使いかた

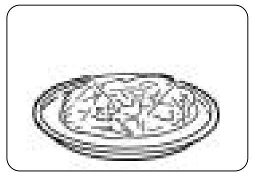
（1度押し：5 葉 菜 / 2度押し：6 根 菜）

付属の丸皿、回転台を使う。



(例) ほうれん草の場合

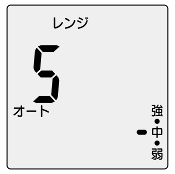
食品を入れる



(ほうれん草の場合)

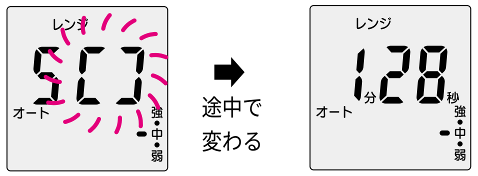
1 ゆで野菜 キーを1度押す

表示窓の番号を5(葉菜)に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。



ゆで野菜 キーを押すごとに5➡6➡5とセットできます。

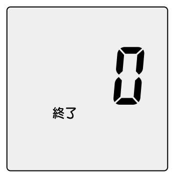
2 スタートキーを押す



庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が" 終了 "になり、加熱が終ります。



ゆで野菜 のコツ

1回の分量は

5葉菜 で加熱する葉菜、果・花菜類は100〜500gです。6根菜 で加熱する根菜類は100〜1000gです。丸ごとのじゃがいもを加熱するときは丸皿の中心から少しずらして置いて加熱します。

直接丸皿にのせて

ゆで野菜 はラップですき間のないようにピッタリと包み、直接丸皿の中央にのせて加熱します。丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときはまとめてラップに包んで加熱します。

少量で加熱するときは

分量が100g未満のときはオート調理できません。レンジ 500W (加熱時間設定)で様子を見ながら加熱します。(28ページ参照)

特に、小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のとき乾燥したり、火花が出てこげたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップで包むか、皿などに広げ浸るくらいの水を入れてラップでおおい、同様に加熱します。

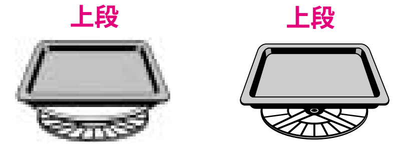
仕上がり調節キーは

やわらかめにしたい場合は、やや強 か 強 、固めにしたい場合には やや弱 か 弱 にします。また、野菜の種類や分量、形状によっても使い分けます。(44ページ参照)

＊葉・果花菜、根菜の種類と区分けは44ページの加熱時間一覧表を参照します。冷凍した野菜は16ページを参照し、レンジ 700W (加熱時間設定)で加熱します。

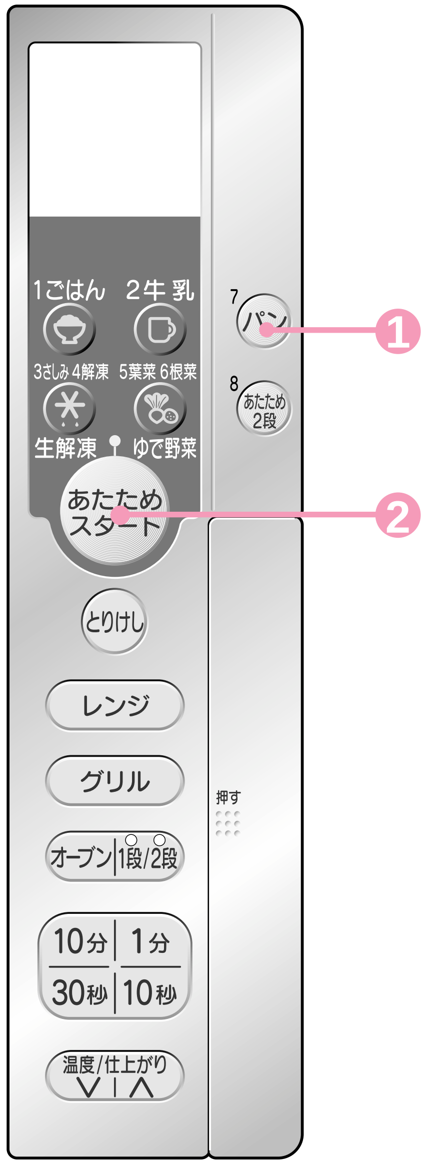
オート調理

オートメニュー 7 パン



7 パン の使いかた

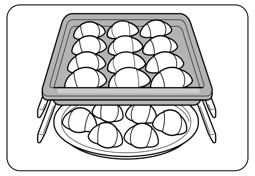
付属の角皿、丸皿、回転台を使う。　付属の角皿、回転台を使う。



(例) バターロール2段(角皿・丸皿)の場合

食品を入れる

角皿は加熱室の奥まで確実に入れます。



(バターロール(22個)の場合)

1 7パン キーを押す

■スタートのランプが点滅します。
■2段のランプが点灯します。

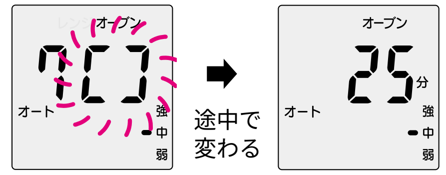


角皿1枚で焼く場合は
1段/2段 キーを押し1段に合わせます。(角皿を上段に入れ、丸皿は取り外します。)

■1段のランプが点灯します。



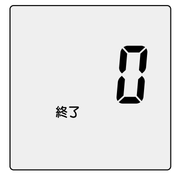
2 スタートキーを押す



庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が" 終了 "になり、加熱が終ります。



7 パン のコツ

70ページを参照します。

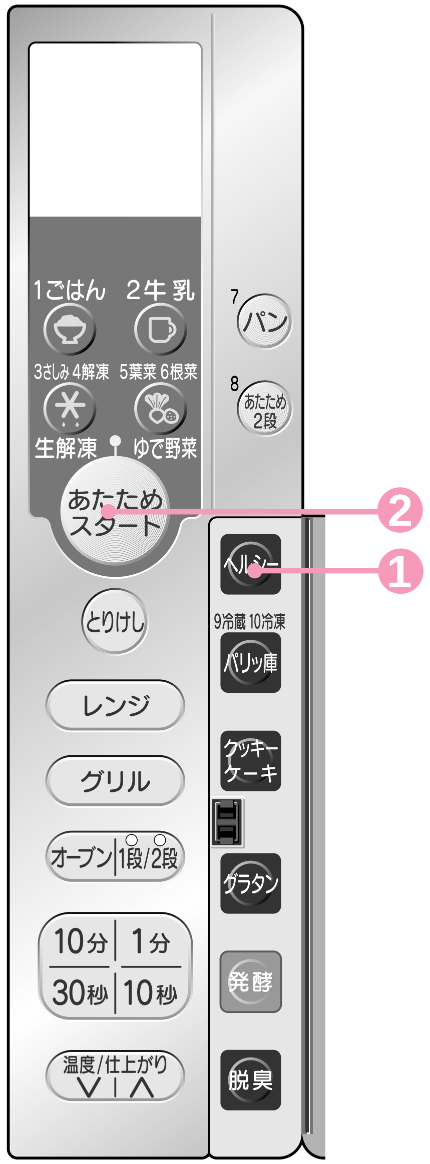
オート調理

ヘルシーメニュー 揚げもの 焼きもの 炒めもの

揚げものは天かすや煎りパン粉を使い油をおさえて、焼きものは食品の余分な油を落とし、炒めものは油をほとんど使わずに高火力レンジで作るカロリーをおさえたヘルシーメニューが作れます。

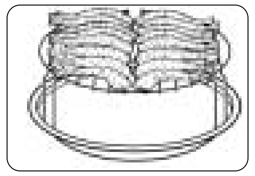
ヘルシー の使いかた

付属品は目的に合ったものを使う。（23ページ参照）



（例）揚げものの場合

● 食品を入れる



（えびのガーリックフライの場合）

1 パネルカバーを開いて ヘルシー キーを1度押す

表示窓のメニューを 揚げもの に合わせる。

■スタートのランプが点滅します。



キーを押すごとに揚げもの➡焼きもの➡炒めもの➡揚げものとセットできます。

2 スタートキーを押す



➡ 途中で変わる



庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

●重量センサーがはたらきます。汁受け用に陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。

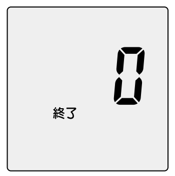
⬇ 途中で変わる



終了音が鳴ったら食品を取り出す

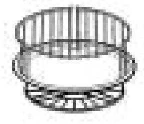
表示が" 終了 "になり、加熱が終ります。

■丸皿にのせたまま取り出します。



ヘルシー のコツ

揚げもの 焼きもの



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

揚げもの 焼きもの の分量は

表示の分量の½量～表示の分量です。
（この分量以外のオート調理はできません。）

パン粉は煎ったものを使う

作りかたは76ページ参照してください。

煎りパン粉は

衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくと便利です。

オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。

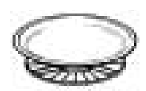
パン粉を煎らないで使う場合は

そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル（大さじ1強）をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

ヘルシー でこんな料理ができます。

ヘルシー メニューと記載ページ	
揚げもの	ヒレカツ（76） ライスコロッケ（76） えびのガーリックフライ(76) 鶏のから揚げ（77） きすのヘルシー天ぷら（77） さわらのごま揚げ（77）
焼きもの	チキンのハーブ焼き（78） 鶏手羽先のつけ焼き（78） 豚肉の野菜ロール（78） 焼きいも（78） 豚ヒレ肉のチーズ焼き（79） 網焼きいなり（79） ピーマンの肉づめ(79)
炒めもの	焼きそば(80) 牛肉とピーマンの細切り炒め(80) 豚肉とキャベツの辛みそ炒め(80) 八宝菜(81) 鶏肉ときのこの中華炒め(81)

炒めもの



付属の丸皿、回転台を使う。

炒めもの の分量は

表示の分量の½量～表示の分量です。
（この分量以外のオート調理はできません。）

炒めもの の使用容器は

陶磁器や耐熱容器で各メニューに合った大きさ、形状の容器を使います。（80～81ページ）

炒めもの のラップは

耐熱温度が140℃以上のものを使います。

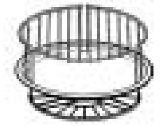
⚠ 注意

炒めもの のときは少量の食品を加熱しない。

少量(表示の分量の½量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

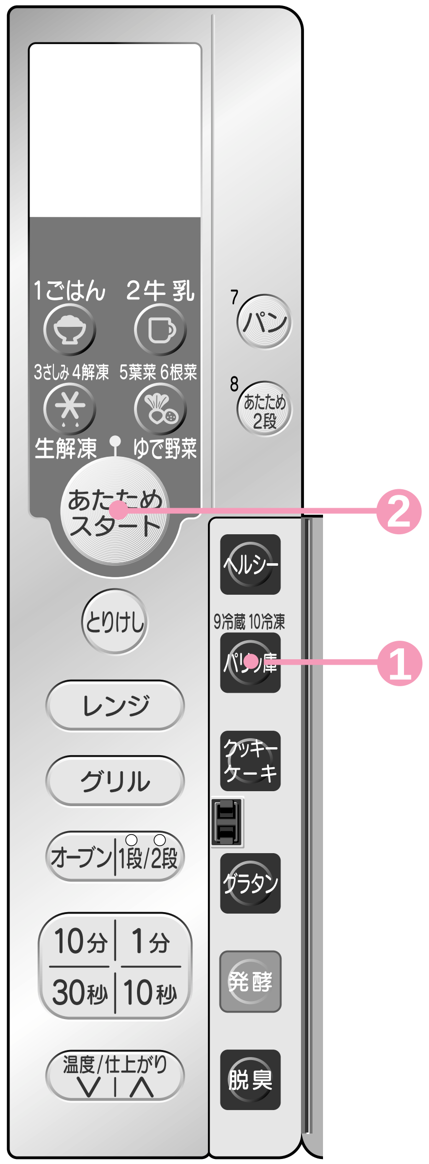
オート調理

オートメニュー パリッ庫網焼き



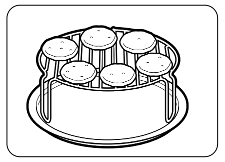
付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

パリッ庫 網焼き 9冷蔵 10冷凍 の使いかた



(例) チルド食品の場合

食品を入れる



(チルドハンバーグの場合)

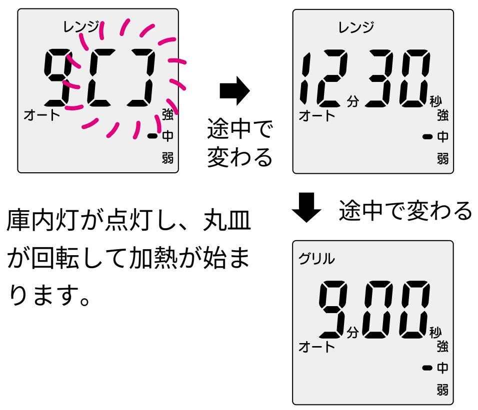
1 パネルカバーを開いて パリッ庫 網焼きキーを1度押す

表示窓の番号を9(冷蔵)に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。



キーを押すごとに9 ➡10 ➡9とセットできます。

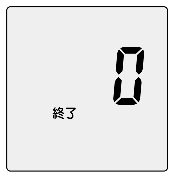
2 スタートキーを押す



庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。
■丸皿にのせたまま取り出します。



パリッ庫 網焼き 9冷蔵 10冷凍 のコツ

分量は
1人分(約100g)～4人分までです。(この分量以外のオート調理はできません)

加熱する食品は
チルド食品や調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼きもの、揚げもの、フライを加熱します。中はレンジですばやく加熱し、表面はグリルでこんがりと焼きたてに仕上げます。

食品は包装をはずし直接焼網にのせて
小さくて焼網にのせにくいものは、丸皿に直接またはオーブンシートを敷いた上に並べ、オーブン 210℃ で様子を見ながら加熱します。

食品の種類によってキーを使い分けます。
9冷蔵 は、常温や冷蔵保存の食品、チルド食品を加熱します。10冷凍 は調理済みの冷凍食品を加熱します。

丸皿や焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。
レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。
丸皿にオーブンシートは使用できます。

油が気になるときは
メニューによっては余分な脂が丸皿上に落ち、たまることがあります。丸皿にペーパータオルを敷いて加熱するとよいでしょう。

食品を取り出すときは
厚めの乾いたふきんや市販のオーブン用手袋を使って、食品を丸皿にのせたまま傾けないように取り出します。(食品の汁がこぼれているときは、ふきんやオーブン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)

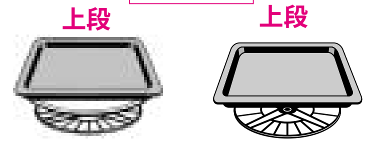
オート調理

クッキー/ケーキ

クッキー：1度に2段で型抜きクッキーからロッククッキーまで、いろいろなクッキーが作れます。
ケーキ：15cmの大きさから24cmのスポンジケーキ作りがとてもかんたん。

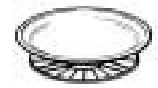
クッキー ケーキ の使いかた

クッキー

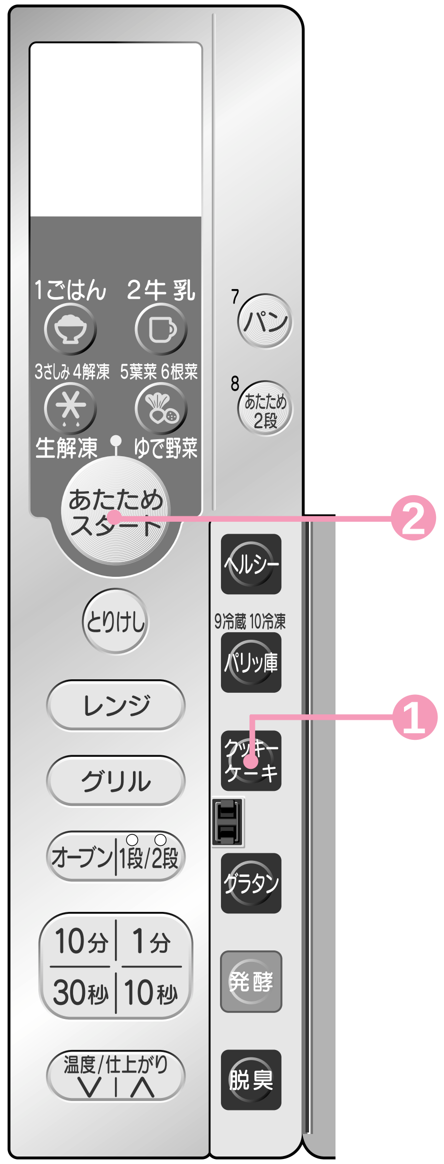


付属の角皿、丸皿、回転台を使う。　付属の角皿、回転台を使う。

ケーキ



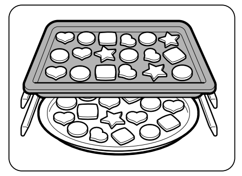
付属の丸皿、回転台を使う。



(例) クッキー2段の場合

食品を入れる

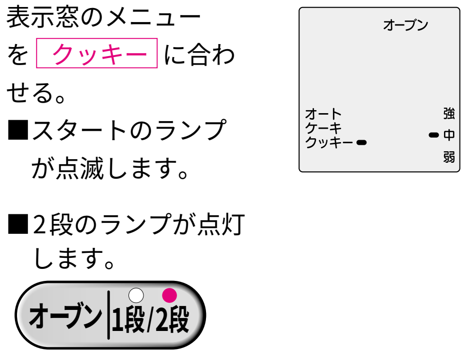
角皿を上段に入れ、加熱室の奥まで確実に入れます。



(クッキー2段の場合)

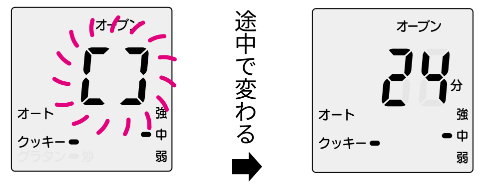
1 パネルカバーを開いて クッキーケーキ キーを2度押す

表示窓のメニューを クッキー に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。
■2段のランプが点灯します。



キーを押すごとにケーキ➡クッキー ➡ケーキとセットできます。

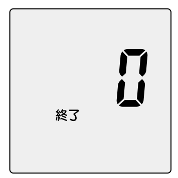
2 スタートキーを押す



庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。



クッキー のコツ

1段で焼くときは角皿で
1段/2段 キーで1段に合わせ、丸皿を取り外して、必ず**角皿を皿受棚の上段**に入れて焼きます。その他のコツは63ページを参照します。

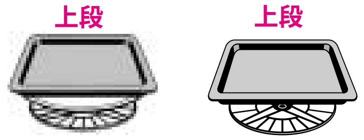
ケーキ のコツ

64ページを参照します。

オート調理

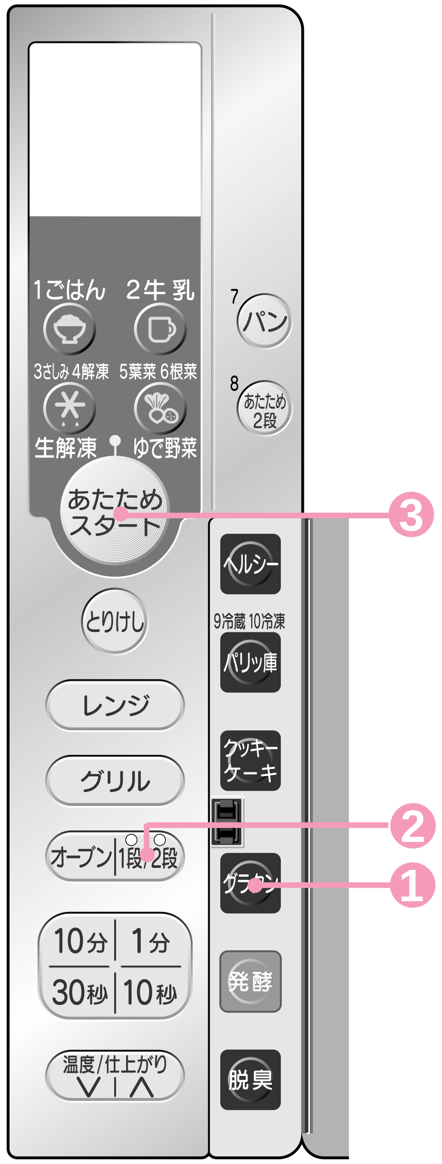
グラタン グラタン

1度に2段で手作りグラタンや冷凍グラタンがキーを押してスタートキーを押すだけ。



付属の角皿、丸皿、回転台を使う。　付属の角皿、回転台を使う。

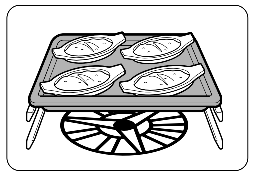
グラタン の使いかた



(例) グラタン(1〜4個)の場合

食品を入れる

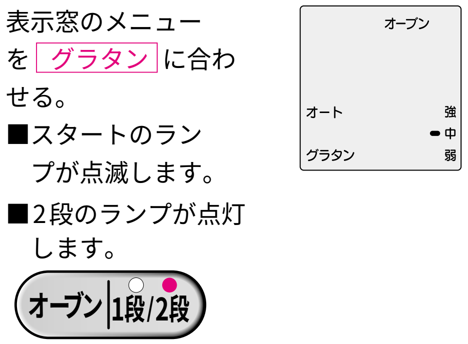
角皿を上段に入れ、加熱室の奥まで確実に入れます。



(グラタン4個の場合)

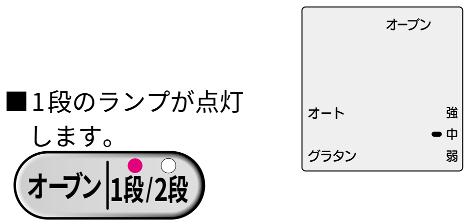
1 パネルカバーを開いて グラタン キーを押す

表示窓のメニューを グラタン に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。
■2段のランプが点灯します。

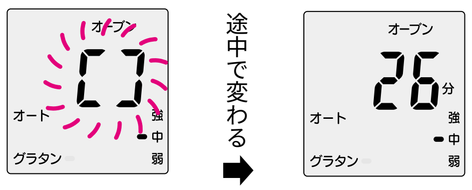


2 1段/2段 キーを押し1段に合わせます。(丸皿はとりはずします。)

■1段のランプが点灯します。



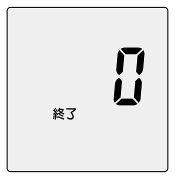
3 スタートキーを押す



庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が" 終了 "になり、加熱が終ります。



グラタン のコツ

58ページを参照します。

オートメニューと表示

オートメニュー	表示窓の表示	使用する付属品
1 ごはん	1	丸皿 回転台
2 牛乳	2	丸皿 回転台
生解凍 3 さしみ	3	丸皿 回転台
生解凍 4 解凍	4	丸皿 回転台
ゆで野菜 5 葉菜	5	丸皿 回転台
ゆで野菜 6 根菜	6	丸皿 回転台
7 パン	7	角皿 丸皿 回転台
8 あたため2段	8	焼網 丸皿 回転台
パリッ庫 網焼き 9 冷蔵	9	焼網 丸皿 回転台
パリッ庫 網焼き 10 冷凍	10	焼網 丸皿 回転台

オート調理のお願い

調理する分量や材料は
ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。
ククレットガイドに記載しているメニューのなかで**標準量**とは、一度に作れる分量の目安です。

使用する付属品や容器は
使用する付属品や容器が違うと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。

食品の重さに適した容器で
食品の重さに比べ重すぎる容器でオート調理すると加熱しすぎになり、食品がこげたり、燃えたりすることがあります。また容器が軽すぎると加熱不足になります。食品の分量にあった大きさの容器をご使用ください。

オート調理で作れるものは
ククレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理で上手に仕上がらないことがあります。
手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。

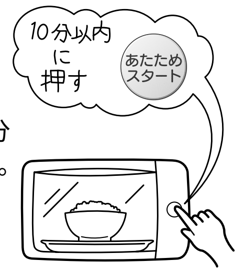
加熱中にドアを開けると
上手に仕上がらないことがあります。

オート調理できる分量は
ククレットガイドに表示に表示している分量です。食品と容器を合わせた100g以下の分量はオート調理できません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。
(28ページ参照)

追加加熱は手動で
オート調理で追加加熱すると、加熱しすぎになります。手動調理で加熱時間を設定し、様子を見ながら加熱してください。

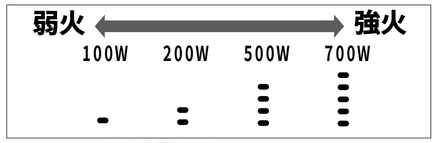


あたため キーは、ドアを閉めてから10分以内に押す
空焼きを防止するため、10分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。



手動調理 レンジ

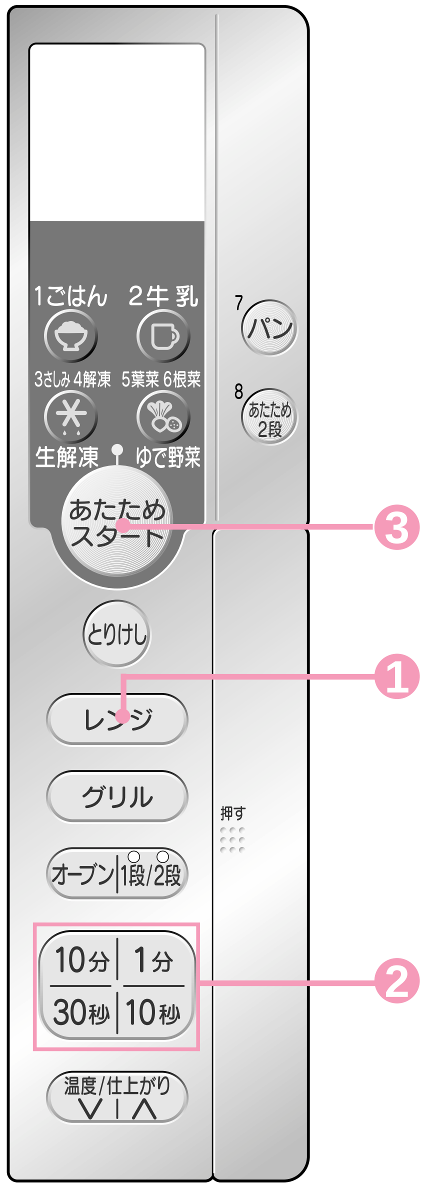
レンジ キーを押すとレンジ出力を強火から弱火まで4段階に調節できます。



レンジ(加熱時間設定)の使いかた

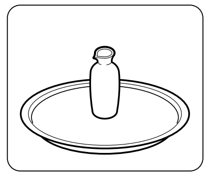


付属の丸皿、回転台を使う。



(例) お酒の場合

食品を入れる



(酒130mlの場合)

1 レンジ キーを1度押す

■レンジ キーを押すごとに出力は
700W ➡ 500W ➡
200W ➡ 100Wの順
に調節できます。



2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



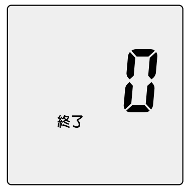
3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。



加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類(材質)によって調理時間が違います。
その目安はつぎのとおりです。

食品100g当たりレンジ 700Wの加熱時間の目安　(標準温度20℃のとき)

食品の種類		生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分～1分20秒	50秒～1分
	根菜類	1分30秒～1分50秒	50秒～1分
魚介類		1分30秒～1分50秒	50秒～1分
肉類		1分50秒～2分20秒	1分～1分20秒
ご飯類		——	30秒～50秒
めん類		——	50秒～1分
汁もの(みそ汁・スープなど)		——	1分～1分20秒
飲みもの(酒・牛乳など)		——	30秒～50秒
パン・まんじゅう		——	20秒～40秒
ケーキ		50秒～1分	——

※レンジ 500Wで加熱する場合は1.2倍にします。

●**食品の分量にほぼ比例します**
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。

●**加熱前の食品温度によっても違います**
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間が変わります。標準温度(20℃のとき)に対して冷蔵は1.3倍、冷凍は2.3倍が目安です。
また夏と冬では多少加熱時間が違います。

●**使う容器によっても違います**
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

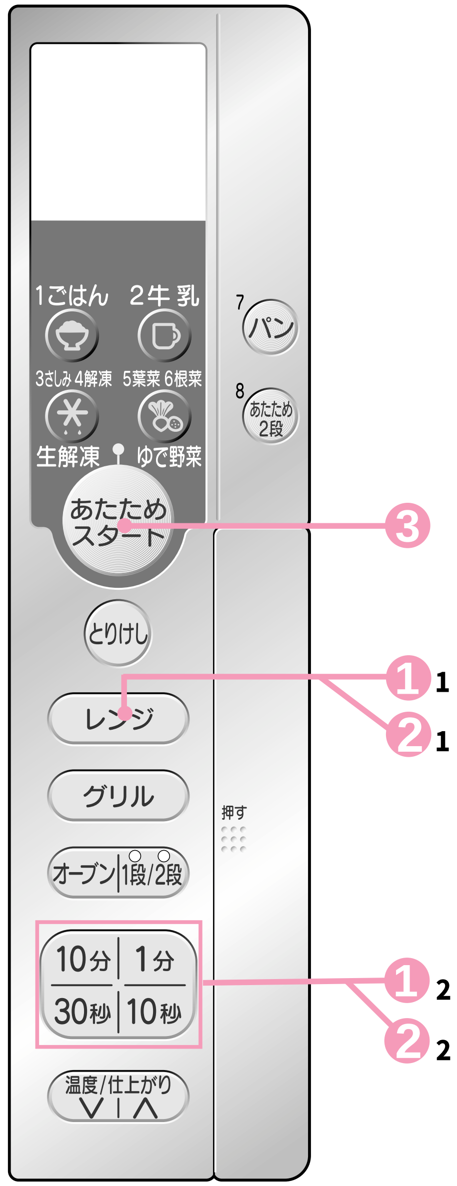
●**少量の食品(50g以下)を加熱する場合**
レンジ 500Wで加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

レンジ 700W レンジ 500W と レンジ 200W レンジ 100W のリレー加熱 自動切換

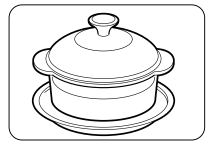
煮込みやご飯を炊くときに使う加熱方法です。レンジ 700W・レンジ 500W でひと煮立ちさせ、レンジ 200W または レンジ 100W でゆっくりじっくり加熱します。



付属の丸皿、回転台を使う。



食品を入れる



(ご飯の場合)

1 レンジ 700W または レンジ 500W にセットする

1. レンジ キーを押し、レンジ 700W または レンジ 500W を選ぶ

※レンジ 200W または レンジ 100W にセットしたときは、2の レンジ キーは受けつけません。



2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる



2 レンジ 200W または レンジ 100W にセットする

1. レンジ キーを押し、レンジ 200W または レンジ 100W を選ぶ

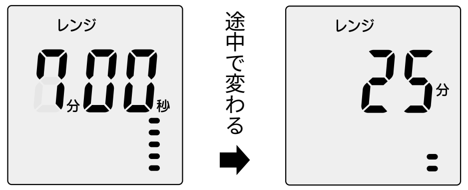


2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



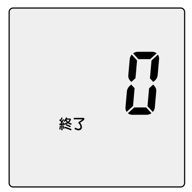
3 スタートキーを押す



庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。

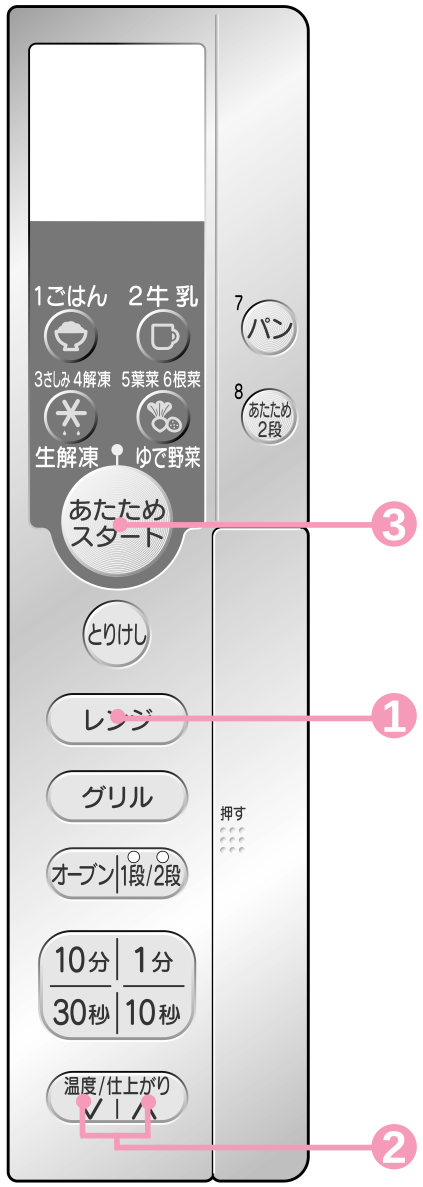


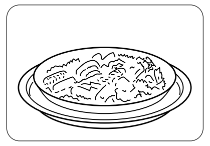
手動調理 レンジ

レンジ (仕上がり設定温度)の使いかた



付属の丸皿、回転台を使う。





(お総菜の場合)

食品を入れる

1 レンジ 700W をセットする

1. レンジ キーを1度押し レンジ 700W を選ぶ

※ レンジ 500W レンジ 200W または レンジ 100W にセットしたときは、2の温度調節キーは受けつけません。



2 温度調節キーを押し仕上がり温度を設定する

■標準設定温度は75℃に設定されています。5℃間隔で−10℃から95℃まで設定できます。

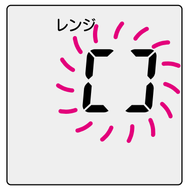
■スタートのランプが点滅します。



⬇仕上り温度を設定する



3 スタートキーを押す



途中から食品の現在温度の目安を表示します。

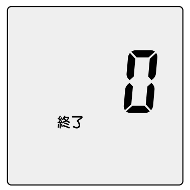
➡



庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。



レンジ(仕上がり設定温度)のコツ

●加熱室は冷ましてから使ってください。

グリル、オーブンの使用後は、加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「COOL」を表示して加熱できません。また「COOL」を表示しない場合でも、調理終了後に丸皿が熱いと赤外線センサーが食品の温度を正確にはかれないことがあるので加熱不足になることがあります。ドアを開いて充分冷まして使うか、レンジ700W (加熱時間設定)で加熱してください。(28ページ参照)

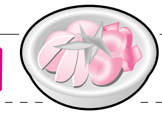
●食品の仕上がり温度は、食品の形状や材質、使用する容器の形状や重さ、材質、季節(夏と冬)によって仕上がり設定温度と異なることがあります。

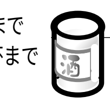
追加加熱をするときは レンジ700W (加熱時間設定)で様子をみながら加熱します。(28ページ参照)

仕上がり設定温度と食品の目安

●ごはんや牛乳などのように専用オートキーがあるものは 1ごはん 2牛乳 キーを使います。仕上がり設定温度で加熱するときは、この表の設定温度を目安にしてください。

仕上がり設定温度	食品
95℃	
90〜70	スープ・みそ汁 ●1杯(150〜200ml)〜2杯まで
90	煮もの・おかず ●1人分(200g)〜2人分まで
65〜55	甘酒 ●1杯(180〜200ml)〜2杯まで
55	ホットワインレモネード 赤ワイン 80ml、グラニュー糖 大さじ1、レモン汁 大さじ2 をコップに入れてまぜ合わせる。分量は2杯まで
55〜45	酒 ●徳利1本(130ml)〜2本まで コップ1杯(180ml)〜2杯まで
25〜20	クリームチーズ(柔らかく) ●分量は100〜400g 軽めの容器に入れて加熱する。
25〜20	とかしバター ●分量は50〜100g 1〜2cmの角切りにして耐熱容器に入れる。かたまりが残っているときはかきまぜる。
15〜5	柔らかバター ●分量は10〜40g 1〜2cmの角切りにして小さめの耐熱容器に入れる。
15〜10	冷凍ケーキ ●分量は100〜500g おおいをはずし丸皿に直接ラップまたはオーブンシートを敷きその上にのせて加熱する。
−5〜−10℃	アイスクリーム ●分量は100〜500ml 容器のふたは必ずとり丸皿の上に直接のせる。







●ラップやふたをしないで加熱します。

●特に熱く仕上げたいときには、仕上がり設定温度を90℃以上に設定してください。

●調理済み冷凍食品の解凍あたためはできません。あたため 1ごはん キーを使い分けるか、レンジ700W (加熱時間設定)で加熱してください。(28ページ参照)

●チョコレートの溶かしは レンジ200W (加熱時間設定)で加熱します。(46ページ参照)

●分量は食品の重量を示してます。(容器は含みません)

●使用する容器は、食品を入れたとき八分目位になる大きさが目安です。

●カレーやシチューは あたため キーまたは レンジ700W (加熱時間設定)で加熱します。(16、28ページ参照)

手動調理 レンジ

生地を直接ソフトな電波(高周波)で加熱し、短時間で発酵させます。

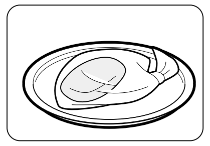


発酵(レンジ)の使いかた

付属の丸皿と回転台を使う。



食品を入れる



(かんたんパンの一次発酵の場合)

1 発酵 キーを2度押し 発酵(レンジ)にする



2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



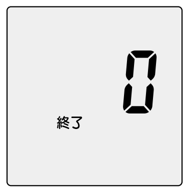
3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。



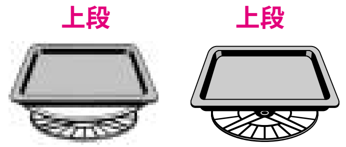
発酵(レンジ)の上手な使いかた

- **角皿を使って 発酵(レンジ)はできません。**
  スパークの原因や発酵が上手にできません。
- **メニューによって発酵温度が違います。仕上がり調節キーを使い分けます。(右表参照)**
  発酵(レンジ)は仕上がり調節でメニューに適した電波(高周波)の出力を微妙に調節し、発酵温度をコントロールします。仕上がり調節キーを誤って設定すると上手に仕上がりません。

発酵(レンジ)メニューと記載ページ

キー	仕上がり調節	メニュー・記載ページ
発酵(レンジ)(2度押し)	強	甘酒(75)
	中	かんたんパン(72) ピザ・ミニピザ(73) レーズンパン(73) セサミパン(73)
	弱	ヨーグルト(74) チーズ風ヨーグルト(74) ヨーグルトソース(74) 納豆(75)

手動調理 オーブン



ソフトな熱風で、パンの生地を包み込むようにして発酵させます。

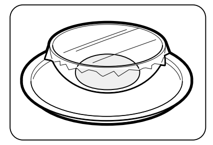


発酵(オーブン)の使いかた

付属の角皿、または丸皿と回転台を使う。



食品を入れる



(バターロールの発酵の場合)

1 発酵 キーを1度押し 発酵(オーブン)にする



2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



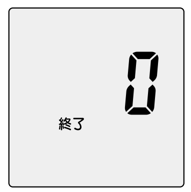
3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。

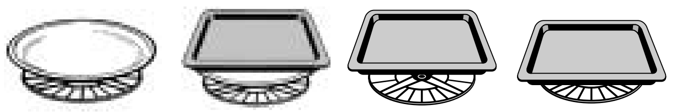


料理編に記載してあるバターロール(70ページ)、ピザ、山形パン(71ページ)の一次発酵を 発酵(レンジ)で行う場合は

- こね上げた生地を耐熱性ガラスのボールに入れてラップでおおい、丸皿にのせて発酵します。(角皿や金属製の容器は使えません。)
- 発酵は 仕上がり調節 の 中 を使います。
- 発酵時間は生地の量に比例してふやします。それぞれの一次発酵の目安時間はバターロール(22個分):20〜30分、ピザ(直径26cm2枚分):15〜20分、山形パン(1型分):12〜13分です。
- 発酵具合はこね上げた生地の温度や使用する容器、材料の配合によって違います。生地の大きさが2〜2.5倍になるように、様子を見ながら発酵時間を調節します。
- 角皿を使う二次発酵は 発酵(レンジ)ではできません。発酵(1度押し)(オーブン)で行います。
- 市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は 発酵(1度押し)(オーブン)で様子を見ながら行ってください。

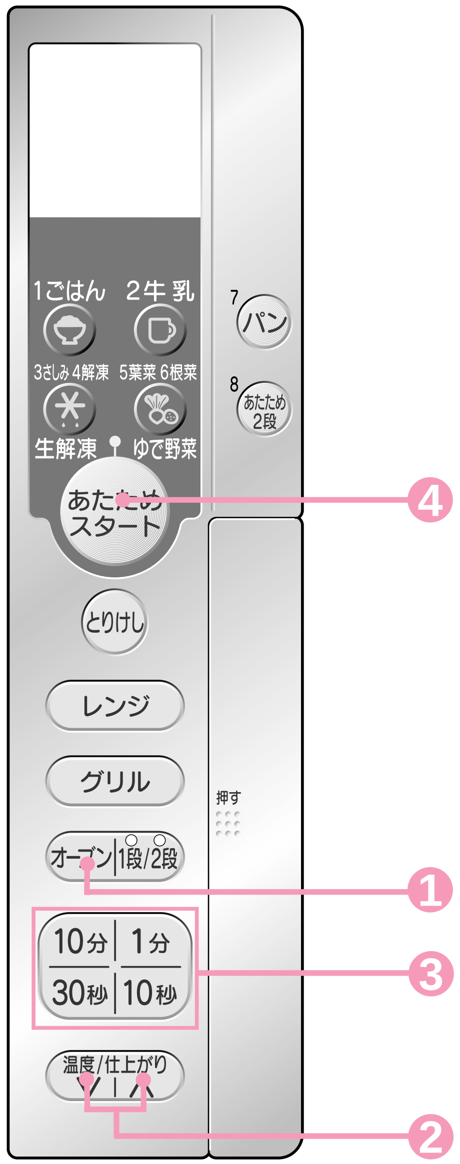
手動調理 オーブン

熱風ヒーターと上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。
オーブン温度は、100～210℃(10℃間隔)・250℃までセットできます。



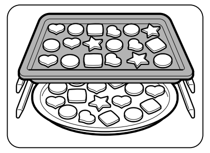
付属の丸皿と回転台、または角皿を使う。

オーブン（予熱なし）の使いかた



食品を入れる

角皿は上段に入れ加熱室の奥まで確実に入れます。



（クッキー(2段)の場合）

1 オーブンキーを1度押し オーブン(予熱なし)にする



2 温度調節キーで温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最高設定温度は210℃です。
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。



数秒後に変わる



3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



4 スタートキーを押す

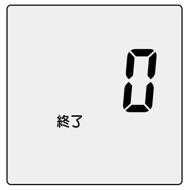
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

（加熱途中で残り時間が変わることがあります。）



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。

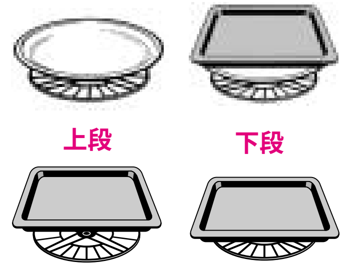


250℃の運転時間は約５分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

発酵のときは
33・34ページを参照します。

加熱中に温度を変えるとき
■温度調節キー を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。数秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

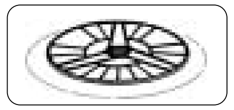
オーブン（予熱あり）の使いかた



付属の丸皿と回転台、または角皿を使う。

予熱をする

回転台だけにします。



1 オーブンキーを2度押し オーブン(予熱あり)にする



2 温度調節キーで温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最高設定温度は210℃です。
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。
※予熱時間は自動的に決まります。



数秒後に変わる



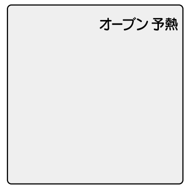
3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

※時間は調理時間です。
■スタートのランプが点滅します。



4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して予熱が始まります。
■加熱室の温度を100℃から表示します。



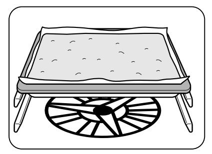
予熱終了音が鳴り予熱が終る

■セットした温度になるか、20分経過すると予熱が終ります。



予熱が終ったらすぐに食品を入れる

■予熱が終ってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。



（ロールケーキの場合）

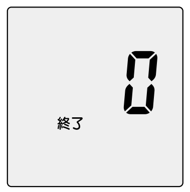
5 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。



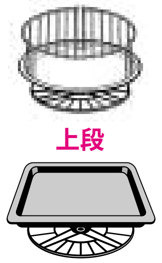
追加加熱などで予熱が不要なとき
(予熱なし)の使いかた(34ページ)の方法で行います。

予熱中、加熱中に温度を変えるとき
温度調節キー を押すと、セットした温度が表示されます。
再度、温度調節キー を押して温度を変えます。
加熱中は、数秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

250℃の運転時間は約５分です
その後は自動的に210℃になります。

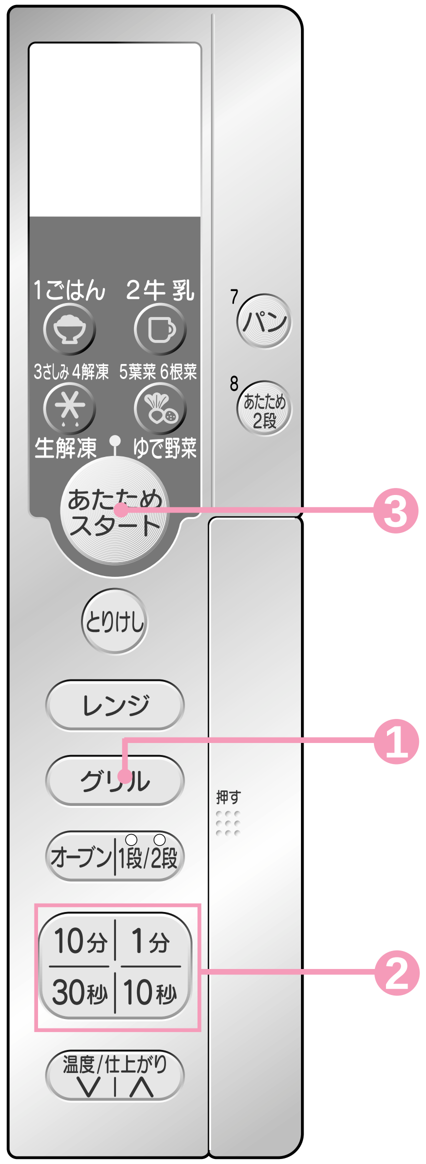
手動調理 グリル

食品の上から加熱しますので、表面にこげめがつき香ばしさがプラスされます。
魚の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使います。

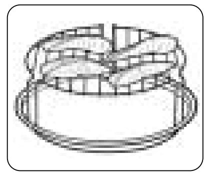


付属の焼網、丸皿、または角皿と回転台を使う。

グリル の使いかた

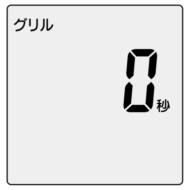


食品を入れる



（鮭の塩焼きの場合）

1 グリル キーを押す



2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

■途中で報知音が鳴り、「裏返す」が点滅したら、食品を裏返し、再度スタートキーを押して加熱します。

●裏返しを行わないと、残り時間を続けて加熱します。



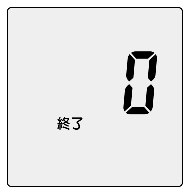
⬇途中で変わる



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。

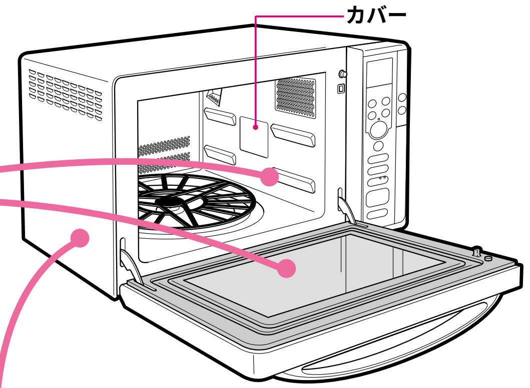
●食品を丸皿にのせたまま取り出します。



お手入れ

本体・付属品のお手入れ

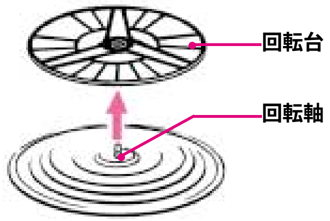
お手入れはすぐにこまめにがポイントです。



加熱室内壁・前面・ドア内側

回転台を両手で持ち上げて取りはずしてから、かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。



外　側

やわらかい布でふきとります。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

丸皿・角皿・焼網・回転台

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。

丸皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけ、充分水洗いしてください。

⚠注意

丸皿、角皿、焼網、回転台は金属たわしや鋭利なものでこすらない。
丸皿は傷がつき、割れやすくなります。角皿、焼網、回転台はさびることがあります。



キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない。
（さび、感電、故障の原因）

パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがきなどでふかない。
（傷・変形の恐れ）



★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。
汚れがとりにくくなり、火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭の原因になります。

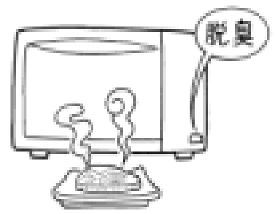
●加熱室側面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれない場合には、販売店にご相談のうえ、側面のカバーを取り替えてください。

●加熱室（前面・加熱室内壁）には抗菌脱臭ブラックコート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

においが気になるとき

脱臭 キーを使います・・・・・・・・・**魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。**

加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。



脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。

加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

操作の手順は「空焼きのしかた」9ページを参照してください。

⚠注意 「脱臭」の加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。（やけどの原因）

故障かな …… と思ったら
次のことをお調べください

症状	調べるところ
加熱しない、または電源が入らない	●差込プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
料理のできぐあいが悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(ククレットガイドで、もう一度確認してください。) ●壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照) ●オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理のできぐあいが悪い場合、重量センサーの調節をしてください。(8ページ参照) ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、丸皿や角皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。
レンジのとき火花(スパーク)が出る	●角皿を誤って使用していませんか。 ●加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●回転台などに食品カスがついていませんか。

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

故障かな …… と思ったら
次の場合は故障ではありません

■はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	➔ 加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。(9ページ参照)
■加熱中「カチ、カチ・・・」と音がする	➔ マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
■ あたため キーを押してもスタートしない	➔ ドアを閉めてから10分以上過ぎています。ドアを開閉しなおして あたため キーを押してください。(11ページ参照)
■加熱中「ジージー」と音がする	➔ インバーターの作動音です。
■回転台が右に回転したり、左に回転したりする	➔ スタートするときのタイミングにより、右または左に回転します。(料理の仕上がりには影響ありません。)
■調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	➔ 調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
■250℃に設定できないことがある	➔ 加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
■残り時間が途中で変わることがある	➔ オート調理と オーブン (予熱なし)のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
■キーを押しても受け付けない	➔ 待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。(10ページ参照)
■終了音の音が切り替わった	➔ ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり調節キー ∨ を約3秒間押すと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。(10ページ参照)
■市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	➔ この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。
■表示窓に「　」が表示されたままで加熱されない	➔ 差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
■ドアを開けると加熱が取り消される	➔ オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
■調理が終了してもファンの風切り音がする	➔ とりけしキーを押した時や調理終了後2分間赤外線センサーを冷却するためファンが回転します。 ※この間、0点調節やメロディ音の切替はできません。

故障かな …… と思ったら
次の場合は故障ではありません

■熱風ヒーターが赤熱したり、しなかったりする	➔ 加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。
■加熱中、表示窓やドアがくもったり、水滴が落ちる。	➔ 料理メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示窓やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
■オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする。	➔ 高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
■レンジ加熱のとき「パチン」と音がする。	➔ ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
■終了音が鳴って残り時間が(　)になっても庫内灯が点灯し、食品が回転する	➔ 加熱始めに食品を置いた位置に、回転を止めるためです。(10ページ参照) ※加熱途中、ドアを開けたり、とりけしキーを押した場合は、そのときの位置で止まります。
■庫内灯の明るさが変わるときがある	➔ 断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。

表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	原因および調べるところ	処置
C00	●重量センサーの0点調節の方法が間違っています。	回転台に丸皿だけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。(8ページ参照)
C01	●重量センサーの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。 数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。
C02	●回転台と丸皿がセットされていません。	回転台と丸皿をセットして加熱します。
C03	● 生解凍 の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100〜1,000gにします。(19ページ参照)
C06	●加熱室が熱いため、赤外線センサーが食品の温度をはかれないので加熱できません。	ドアを開けて充分に冷却します。(15分〜30分)
C07	●少量の食品を手動調理(レンジ 700W)で10分以上加熱しました。	手動調理(レンジ 700W)の食品100g当たり加熱時間を目安にします。(28ページ参照)
H21、H41、H54、H55、H56 H61、H62、H81、H82	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。	

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
  ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこのオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

- このオーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。
  （部品交換の必要はありません。）
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。（3ページ参照）

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店またはお近くの日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表（41ページ）の窓口にお問い合わせください。

修理を依頼されるときは 出張修理

38・39ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立オーブンレンジ
形名	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は	商品情報やお取り扱いについてのご相談は
TEL 0120−3121−68 FAX 0120−3121−87	TEL 0120−3121−11 FAX 0120−3121−34

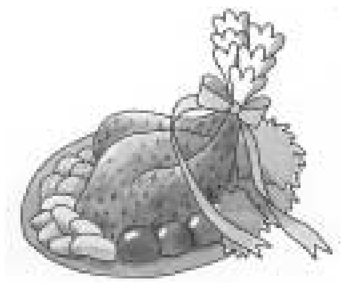
一般ご相談窓口 家電品についてのご意見やご要望は各地区のお客様相談センターへ

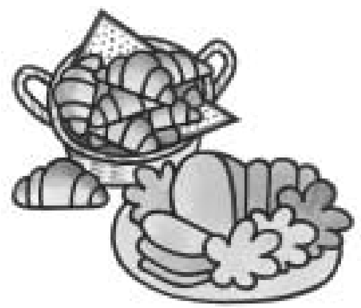
担当地域	電話番号	所　在　地
北海道地区	０１１−８３３−５０８８	札幌市白石区東札幌２条４−１−１０
東北地区	０２２−２３２−５０８８	仙台市宮城野区扇町１−１−４５
関東・甲信越地区	０３−３８３４−８５８８	台東区東上野２−７−５（日立家電上野ビル）
中部地区	０５２−７９５−５０８８	名古屋市守山区新守町５９（日立家電新守山ビル）
関西地区	０７８−４３１−５０８８	神戸市東灘区甲南町１−３−８
中国地区	０８２−２３１−５０８８	広島市西区観音新町１−７−１７
四国地区	０８７７−４７−１０８８	坂出市林田町４２８５−１４３
九州・沖縄地区	０９２−２８１−５０８８	福岡市博多区店屋町７−１８（博多渡辺ビル）

●ご相談窓口の名称、所在地等は変更になることがありますのでご了承ください。　−03A−

料理編 もくじ

●印はオート調理です





標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位g）

（1ml＝1cc）

このククレットガイドに使用している計量カップ・スプーンでの質量（重量）は表のとおりです。

食品名＼計量	小さじ（5ml）	大さじ（15ml）	カップ（200ml）	食品名＼計量	小さじ（5ml）	大さじ（15ml）	カップ（200ml）
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	5	16	220
食塩	6	15	210	マヨネーズ	5	14	190
砂糖（上白糖）・片栗粉	3	9	110	粉チーズ	2	6	80
小麦粉（薄力粉）	3	8	100	生クリーム	5	15	200
小麦粉（強力粉）	3	8	105	油・バター・ラード	4	13	180
パン粉	1	4	45	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	10	130	白米	–	–	160
トマトケチャップ	6	18	240	炊きたてご飯	–	–	120

ゆで野菜 ヘルシー 2 牛乳 メニューを手動調理するときの

加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。
●印はラップなどのおおいをします。

レンジ調理

（ご飯、お総菜などのあたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は16ページ、ゆで野菜 のコツは20ページ、牛乳のコツは17ページ、お酒は31・46ページを参照してください。）

	メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安（レンジ 700W） 分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	ゆで野菜 5 葉菜	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	●	200g	2分〜2分20秒
	白菜・もやし キャベツ		白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
花・果菜	なす	ゆで野菜 5 葉菜 やや弱	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	1分30秒〜2分
	カリフラワー ブロッコリー		小房に分ける。 ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。			
	グリーンアスパラガス		はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。			
	さやいんげん さやえんどう		筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。		200g	2分〜2分30秒
	とうもろこし	ゆで野菜 5 葉菜 強	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。		300g(1本)	4分〜5分30秒
	かぼちゃ		大きさをそろえて切る。		200g	2分30秒〜3分
根菜	にんじん さつまいも さといも	ゆで野菜 6 根菜 弱	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	●	200g	3分30秒〜4分
	ごぼう れんこん	ゆで野菜 6 根菜	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
	じゃがいも 大根		じゃがいも丸ごと1個を加熱するときは、丸皿の中心から少しずらして置いて加熱し、さいの目切りは 弱 で。		150g 300g	約4分 5分30秒〜6分
ヘルシー（炒めもの）	焼きそば 牛肉とピーマンの細切り炒め 豚肉とキャベツの辛みそ炒め 八宝菜 鶏肉ときのこの中華炒め	ヘルシー 炒めもの	80・81ページ参照	●	標準量	レンジ 700W 約8分
	牛乳 コーヒー	2 牛乳	容器は広口で、背の低いものに8分目まで入れます。	×	200ml 150ml	約1分30秒 約1分10秒

※野菜の区分けは ……
- 「葉菜」…… ほうれん草、小松菜など葉を食用とするもの。
- 「果菜」…… なすやとうもろこし、かぼちゃなど果実や種子を食用とするもの。
- 「花菜」…… カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみを食用とするもの。
- 「根菜」…… じゃがいも、さつまいもなど地下部にある根茎や根などを食用とするもの。

※手動レンジの“加熱時間の決めかた”は28ページを参照します。

解凍の目安時間

（食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わりますので途中様子を見ながら加熱してください。）

材料	分量	加熱時間（レンジ 100W）	材料	分量	加熱時間（レンジ 100W）
ひき肉	200g	4分30秒〜5分30秒	まぐろ(ブロック)	200g	3分30秒〜5分
薄切り肉	200g	4〜5分	いか(ロール)	100g	1分30秒〜2分
鶏もも肉(骨なし)	250g	(皮を下にして)5分〜6分30秒	切り身魚	1切れ(100g)	2分〜2分30秒

※ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡スチロール製のトレーにのせたままで加熱します。
※解凍後3〜5分放置して自然解凍します。

オーブン調理

●手動調理での付属品は角皿を皿受棚に入れて使用します。
ただし、＊印のケーキのメニューは丸皿を使用しますが、角皿を使用することもできます。
角皿を使用するときは下段に入れて、オーブン温度を同じにし、加熱時間を4〜5分少なくします。

	メニュー名	オート調理	手動調理の目安 分量	角皿・丸皿	温度	加熱時間 予熱なし	記載ページ
グラタン	マカロニグラタン えびのドリア	グラタン	各4皿	角皿	210℃	33〜36分	58・59
			各7皿	角皿・丸皿		40〜45分	
	ラザニア	グラタン	焼き皿1皿	角皿	210℃	約30分	
			焼き皿2皿	角皿・丸皿		38〜42分	
	なすとトマトのチーズグラタン	グラタン	焼き皿1皿	角皿		約32分	
			焼き皿2皿	角皿・丸皿		37〜40分	
	冷凍グラタン	グラタン	4皿	角皿		35〜40分	
			7皿	角皿・丸皿		40〜48分	
肉	フライ、ナゲット	パリッ庫 網焼き 10冷凍	300g	丸皿	210℃	10〜13分	61
クッキー	型抜きクッキー 絞り出しクッキー ロッククッキー	クッキー ケーキ	各角皿・丸皿	角皿・丸皿	150℃	約25分	63
			各角皿1枚	角皿		約22分	
ケーキ＊	デコレーションケーキ（スポンジケーキ）	クッキー ケーキ	直径18cm	丸皿	140℃	約52分	64
			直径21cm			約52分	
	チーズケーキ	クッキー ケーキ 強	直径21cm	丸皿	140℃	約66分	65
	ガトーショコラ		直径18cm	丸皿	140℃	約62分	66
	シフォンケーキ		直径20cm	丸皿	140℃	約66分	66
パン	バターロール	7パン	22個	角皿・丸皿	160℃	約26分	70
			12個	角皿		約24分	

※予熱をしてから焼き上げるときは(35ページ参照)オーブン温度を同じにして、予熱なしの加熱時間より3〜5分少なくした時間を目安にセットします。
※市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして手動で様子を見ながら焼いてください。
※角皿と丸皿を使って2段調理するときは角皿は必ず皿受棚の上段に入れて使用します。
※角皿を使って1段調理をするときはケーキ類以外は必ず皿受棚の上段に入れて使用します。
※角皿を使って1段で調理をするときは丸皿を取り外します。

加熱時間一覧表

レンジの便利な使いかた

お酒のあたため

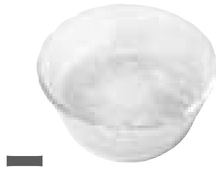


お酒はコップまたは徳利に入れて レンジ700W であたためます。
130ml(徳利1本)40～50秒
180ml(コップ１杯または徳利1本) 50秒～1分20秒

〔ひとくちメモ〕
- 徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
- びん詰めのお酒は必ず栓を抜いてからあたためます。

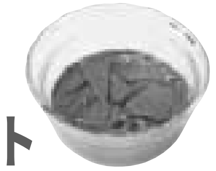


湯せん



とかしバター

バター（40g）を耐熱容器に入れ レンジ200W 約1分50秒 加熱します。トースト用のぬりバターにするときは レンジ100W を使い約1分50秒 加熱してやわらかくします。



とかしチョコレート

チョコレート（50g）を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら レンジ200W 5～6分 加熱します。

- バターやチョコレート、煮干しは、レンジ700W、レンジ500W で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

乾　燥

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げ レンジ700W 1～2分 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

煮干しでカルシウムふりかけ

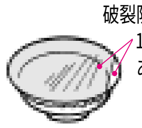
煮干し（120g）は内臓を取って皿に広げ レンジ200W 4分30秒～5分 途中かき混ぜながら加熱します。冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩(少々)で味をつけます。



- 食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

インスタント食品

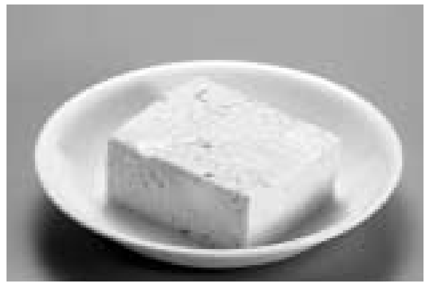
＊電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、高周波出力700Wの目安時間です。　　（1ml＝1cc）

種　類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど 	カップまたは袋から出して別の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400～500mlを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は、メーカーの指示に従って加えます。 ●容器はめんが水面から出ない大きさにします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 	カップめん(標準量) レンジ700W 4～5分 袋入りラーメン レンジ700W 5～6分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものの具など 	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移しラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどは、飛び散ることがあります。	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど 	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときはメーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから必ず丸皿に置いて、手動で加熱します。 ●加熱時間は、メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。	あたため または 1ごはん

アイデアメニュー

簡単利用

豆腐の水きり



下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアッという間。一丁(約300g)を皿にのせ、おおいをしないで レンジ700W 約2分 加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。

レモン絞り

固くて果汁が絞りにくいレモンやすだちは、電子レンジでサッと加熱するだけでラクに絞れます。レモン1個なら レンジ700W 30～40秒 です。

干ししいたけのもどし

干ししいたけを急いでもどしたいとき、水でもどすより早くてとても便利。容器に2～3枚とひたひたの水を入れて小皿かラップで落としぶたをし レンジ700W 50秒～1分30秒 加熱します。

にんにくのにおい消し



気になるにおいも、加熱すればおさえられます。薄皮をつけたままでラップで包み、1片で レンジ500W 30～40秒 加熱します。



いちごジャム

レンジ700W 約８分
レンジ700W 4～5分



カロリー　約800kcal

材料
- いちご……300g
- Ⓐ 砂糖……150～200g
- Ⓐ レモン汁……大さじ１
- Ⓐ サラダ油……１～３滴

作りかた
❶ いちごは洗ってヘタを取り、⅔量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを加えます。
❷ レンジ700W 約8分 加熱し、アクを取って混ぜ、さらに レンジ700W 4～5分 加熱します。

ジャムのコツ

- 煮つめるので、ラップまたはふたはしません。
- レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれをふせぐために加えます。
- 加熱直後はゆるくても、冷めるとドロッとなってくるので、加熱しすぎないようにします。
- 砂糖は好みで加減しますが、少ないほど保存がききません。

果実酒

レンジ700W 約５分



梅酒

カロリー　約1980kcal

材料
- 青梅……500g
- ホワイトリカー……カップ４½
- グラニュー糖……100～200g

作りかた
❶ きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖(好みで加減)を容器に入れ、ふたをして レンジ700W 約５分 加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。



❷ 清潔な耐熱容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。１週間めくらいで飲めます。



〔ひとくちメモ〕
- 同様にして青梅の代わりに、レモン（5個・皮と白い部分を除いて輪切り）とレモンの皮（1個分）で**レモン酒**に。コーヒー豆（70粒）とオレンジまたはレモンの皮（1個分）で**コーヒーリキュール**が作れます。





野菜



イタリアンサラダ

ゆで野菜 5葉菜 6根菜　レンジ

加熱時間の目安　約7分
カロリー(1人分)　約400kcal

材料(4人分)
さやいんげん …… 200g
じゃがいも …… 大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り) …… 12枚
プロセスチーズ …… 60g
スタッフドオリーブ(薄切り) …… 12個
Ⓐ アンチョビー(みじん切り) …… 8枚
　玉ねぎ(みじん切り) …… ¼個(約50g)
　パセリ(みじん切り) …… 大さじ1
　レモン汁 …… 大さじ1
　こしょう …… 少々
オリーブオイル …… カップ⅔
レモン(くし形切り) …… 適量

作りかた
❶さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み ゆで野菜 5葉 で加熱してざるにとります。
❷じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み ゆで野菜 6根菜 で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1㎝の半月切りにします。
❸プロセスチーズは1㎝角のさいの目切りにします。
❹ボールに Ⓐを入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。
❺材料すべてを ④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。



きのこのサラダ

ゆで野菜 5葉菜　レンジ

加熱時間の目安　約4分
カロリー(1人分)　約220kcal

材料(4人分)
生しいたけ(ひと口大のそぎ切り) …… 8枚
えのきだけ(小房に分ける) …… 200g
しめじ(小房に分ける) …… 200g
レタス …… 4～5枚
貝割れ菜(根を切る) …… 1パック
かつお節 …… 2パック(10g)
和風ドレッシング …… カップ½

作りかた
❶ きのこすべてを一緒にラップで包み ゆで野菜 5葉菜 で加熱してからドレッシング(少々)と合わせておきます。
❷ レタスと貝割れ菜は氷水に浸し、パリッとさせて水気をよくきります。レタスは食べやすい大きさに手でちぎります。
❸ 皿に ② のレタスと貝割れ菜を敷いて①を盛り、かつお節を飾って残りのドレッシングを添えます。



花野菜のサラダ

ゆで野菜 5葉菜　レンジ

加熱時間の目安　約4分
カロリー(1人分)　約140kcal

材料(4人分)
カリフラワー …… 200g
ブロッコリー …… 100g
グリーンアスパラガス …… 100g
黄ピーマン、赤ピーマン …… 各1個
スタッフドオリーブ(半分に切る) …… 少々
フレンチドレッシング …… カップ½

作りかた
❶ カリフラワー、ブロッコリーは小房に分け、薄い塩水につけてアクを抜きます。
❷ アスパラガスは固い部分を取り、4～5㎝長さに切ります。
❸ ピーマンは種を取って6つに切ります。
❹ ①、②、③ を合わせてラップで包み ゆで野菜 5葉菜 で加熱してざるにとります。
❺ ④をフレンチドレッシングであえ、器に盛ってスタッフドオリーブを飾ります。

◇◇◇◇◇　*お好みで*　◇◇◇◇◇
オリーブオイルを使ったドレッシングでヘルシーに

オリーブオイル(大さじ3)、酢(大さじ2)、塩(小さじ⅔)、こしょう(少々)をよく混ぜて作ります。砂糖やマスタードを隠し味に入れると、調味料の味がなじみ、まろやかになります。

葉菜、根菜のコツ
(他の野菜は44ページ参照)

●料理に合わせた下ごしらえを
葉・果菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを
加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気をきらずに ラップでぴったり包む



かぼちゃのホイル焼き

オーブン　210℃　30～35分　上段

カロリー(1個分)　約200kcal

材料(6個分)
かぼちゃ (1㎝の厚さに切る) …… 600g
グリーンアスパラガス(はかまを取り、4～5㎝の長さに切る) …… 12本
ベーコン(たんざく切り) …… 6枚
マヨネーズ …… 適量
塩、こしょう …… 少々

作りかた
❶ 25×25㎝の大きさに切ったアルミホイル6枚に薄くバター(分量外)をぬります。
❷ ①にかぼちゃ、グリーンアスパラガス、ベーコンを等分に入れ、塩、こしょう、マヨネーズをかけます。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、皿受棚の上段に入れます。
❸ オーブン 210℃ 30～35分 加熱します。

野菜の煮もの

レンジ700W　約8分
レンジ200W　30～50分



さといもの含め煮

カロリー(1人分)　約90kcal

材料(4人分)
さといも …… 500g
Ⓐ だし汁 …… カップ2¼
　しょう油、砂糖 …… 各大さじ3
　塩 …… 小さじ½

作りかた
❶ さといもはひと口大に切り、塩(分量外)でよくもみ、水で洗ってぬめりを取ります。
❷ 容器に①と合わせたⒶを入れて落としぶたをし、レンジ700W 約8分、レンジ200W 約30分 リレー加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
• さといもの代わりに、かぼちゃを使ってかぼちゃの含め煮にしてもよいでしょう。



筑前煮

カロリー(1人分)　250kcal

材料(4人分)
鶏もも肉(ひと口大に切る) …… 200g
にんじん(乱切り) …… 100g
ごぼう(乱切り、酢水につける) …… 150g
れんこん(乱切り、酢水につける) …… 100g
干ししいたけ(もどして石づきを取る) …… 4枚
こんにゃく(ひと口大にちぎる) …… 1枚
Ⓐ だし汁 …… カップ1
　酒 …… 大さじ3
　砂糖 …… 大さじ4
　しょうゆ …… カップ¼
サラダ油 …… 適量

作りかた
❶ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。
❷ 容器に①と合わせた Ⓐを加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをし レンジ700W 約8分、レンジ200W 約50分 リレー加熱し、かき混ぜます。

煮もののコツ
(リレー加熱の使いかたは29ページ参照)

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。
市販の煮込容器を使うと便利です。

●煮汁は多めにする
煮汁から材料が出て、脱水したり、こげたりしないようにします。

●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。
落としぶたがないときは、平皿やオーブンシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。

●加熱後はしばらく置く
味をなじませます。

肉



ローストビーフ

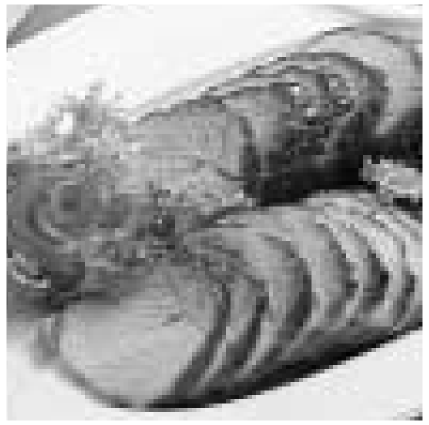
オーブン 210℃ 40〜45分

カロリー　約1440kcal

材料
牛もも肉（かたまり）……約800g
にんにく（すりおろす）……1片
にんじん、玉ねぎ、セロリ（各薄切り）……各50g
塩、こしょう……各少々
サラダ油……大さじ2
スープ（固形スープ½個をとく）……カップ1

作りかた
❶ 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。
❷ サラダ油（分量外）をぬった丸皿の中央に野菜を広げ、上に①をのせて オーブン 210℃ 40〜45分 焼きます。
❸ たこ糸を取って薄く切り、野菜とともに器に盛り、グレービーソースを添えます。

〔ひとくちメモ〕
• グレービーソースの作りかたは野菜と肉汁を鍋に移し、スープを加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをします。
• 冷蔵室で充分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。



焼き豚

オーブン 170℃ 60〜70分

カロリー　約1270kcal

材料
豚肩ロース肉（かたまり）……約500g
Ⓐ しょうが（みじん切り）……1かけ
　長ねぎ（みじん切り）……½本
　しょうゆ、酒……各大さじ4
　砂糖、赤みそ……各大さじ½

作りかた
❶ 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、Ⓐ と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵室で半日以上おきます。



❷ 丸皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、サラダ油（分量外）をぬってから、汁気をきった①をのせ オーブン 170℃ 60〜70分 焼きます。
❸ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

〔ひとくちメモ〕
• 豚肉は直径5〜7cmのものを使います。



蒸し鶏のねぎみそあえ

レンジ 700W 4〜5分

カロリー（1人分）　約170kcal

材料（4人分）
鶏むね肉（1枚約250gのもの）……1枚
Ⓐ 酒……大さじ1
　しょうが汁……少々
Ⓑ みそ……大さじ1½
　砂糖……大さじ1弱
　みりん……大さじ½
　酢……大さじ1
長ねぎ（みじん切り）……大さじ1½
しらがねぎ、あさつき（小口切り）……各適量

作りかた
❶ 鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れて塩、こしょうをし、深めの皿に入れ、Ⓐ をふりかけ5〜10分おきます。



❷ ①の皮を下にして軽くラップをし レンジ 700W 4〜5分 加熱してそのまま蒸らします。冷めてから細かくさきます。
❸ 容器に合わせたⒷを入れ、レンジ 200W 約1分 加熱し、ねぎのみじん切りを加えて混ぜ、蒸し鶏をあえ、しらがねぎを敷いた容器に盛り、あさつきをのせます。



焼きとり

グリル 25〜30分

カロリー（1串分）　約110kcal

材料（10串分）
Ⓐ 鶏もも肉（1枚約200gのもの、ひと口大に切る）……2枚
　長ねぎ（4〜5cm長さに切る）……2本
　しし唐辛子（種を取る）……10本
Ⓑ しょうゆ……カップ½
　みりん……カップ¼
　砂糖……大さじ2〜3
　サラダ油……大さじ1

作りかた
❶ 合わせたⒷの中にⒶをつけ、ときどき返しながら、30分〜1時間おいて肉と野菜を交互に刺します。
❷ 丸皿にのせた焼網に①を並べ グリル 25〜30分 焼きます。
❸ 途中裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• たれは市販のものを使うと便利です。
• 鶏もも肉の代わりにレバー（約400g）を使うときにはⒷにしょうが汁（大さじ1）を加えます。
• 汚れが気になるときは、丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルを敷きます。



ローストチキン

オーブン 210℃ 約65分

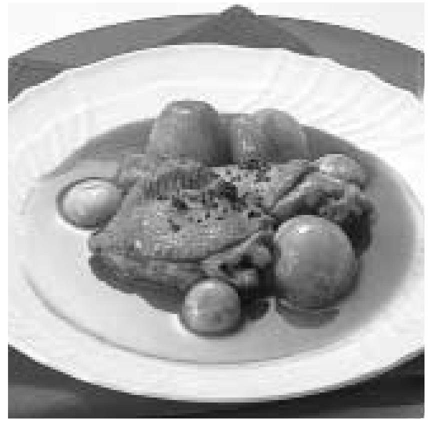
カロリー　約1220kcal

材料
若鶏（内臓抜きで1.2Kgくらいのもの）……1羽
レモン……½個
塩……小さじ2
こしょう、サラダ油……各少々
にんじん、玉ねぎ、セロリ（各薄切り）……各100g

作りかた
❶ 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込みます。
❷ 手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹串で両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえます。
❸ 丸皿の中央に野菜を広げ水カップ½（100ml）（分量外）をそそぎます。鶏の胸を上にして野菜の上にのせ、表面全体にサラダ油をぬり オーブン 210℃ 約65分 焼きます。

（1ml＝1cc）

〔ひとくちメモ〕
• 胸や足の部分が焼けすぎるときは、アルミホイルでおおってください。
• 竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。



鶏肉のワイン煮

レンジ 700W 約8分
レンジ 200W 約60分

カロリー（1人分）　約420kcal

材料（4人分）
鶏もも肉（骨つきで1本約200gのもの）……4本
塩、こしょう……各少々
小玉ねぎ……12個（約200g）
マッシュルーム……14個（約120g）
Ⓐ 赤ワイン……カップ¾
　スープ（固形スープ1個をとく）……カップ¾
　トマトピューレ……カップ½
　ブーケガルニ（ローリエ、パセリの茎などを束ねたもの）……1束
　塩、こしょう……各少々
サラダ油……少々

作りかた
❶ 鶏もも肉は関節の部分で2つに切り、塩、こしょうをします。
❷ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の両面に焼き色がつくまで炒めて取り出し、野菜を入れて軽く炒めます。
❸ 容器に②と鶏肉、混ぜ合わせたⒶを入れてかき混ぜ、落としぶたとふたをして レンジ 700W 約8分、レンジ 200W 約60分 リレー加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• 煮もののコツは49ページを参照します。
• リレー加熱の使いかたは29ページを参照します。
• 赤ワインは動脈硬化の予防効果が高いポリフェノールを多く含んでいます。

ハンバーグいろいろ

オーブン　250℃　約25分　上段





ハンバーグ

カロリー　約1800kcal

材料（6個分）

Ⓐ
- 玉ねぎ（みじん切り）‥ 小１個（約150g）
- バター ………… 20g

Ⓑ
- 合びき肉 ………… 450g
- パン粉 ………… カップ1
- 牛乳 ………… 大さじ４½
- 卵（ときほぐす）………… 1½個
- 塩 ………… 小さじ½
- こしょう、ナツメグ ………… 各少々

トマトケチャップ、ウスターソース ………… 各適量

（２段で焼く時は材料を２倍にする）

作りかた

❶ 耐熱容器に Ⓐを入れ レンジ 700W 約3分 加熱します。あら熱をとり、Ⓑを加えてよく混ぜ、６等分します。
（材料が2倍のときは約5分加熱）

❷ 手にサラダ油（分量外）をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。

❸ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、② を並べて皿受棚の上段に入れ オーブン 250℃ 約25分 焼きます。
（２段のときは角皿と丸皿で約35分焼く）

〔ひとくちメモ〕
- 100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにするときは、加熱時間を３～４分短かめにします。
- 生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るときは、それぞれの取扱説明書を参照します。

豆腐入り ハンバーグ

カロリー　約1490kcal

材料（6個分）

Ⓐ
- 玉ねぎ（みじん切り）‥ 小１個（約150g）
- バター ………… 20g

- 合びき肉 ………… 300g
- 豆腐（木綿）………… ½丁（約150g）
- ひじき（乾燥したもの）………… 15g
- パン粉 ………… カップ１
- 牛乳 ………… 大さじ４½
- 卵（ときほぐす）………… 1½個
- 塩 ………… 小さじ½
- こしょう、ナツメグ ………… 各少々

（２段で焼く時は材料を２倍にする）

作りかた

❶ 耐熱容器に Ⓐを入れ レンジ 700W 約3分 加熱し、あら熱をとります。
豆腐は レンジ 700W 約1分 皿にのせて加熱し、水きりします。ひじきは水にもどします。
（材料が２倍のときは約5分・約1分30秒それぞれ加熱）

❷ ①を容器に入れ、残りの材料も加えてよく混ぜ、６等分します。

❸ ハンバーグ 作りかた②、③を参照して形を作り、焼きます。

ハンバーグのコツ

●分量は2～12個まで
２～６個を焼くときは１段で、７個以上は２段にします。

●生地の作りかたは
練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。

●生地の中央をくぼませて
火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれをふせぎます。

●アルミホイルを敷いたときは
アルミホイルに薄くサラダ油をぬり、こびりつきを少なくします。

●冷凍ハンバーグなどは
- 市販されている生の冷凍ハンバーグは同様にして焼きます。
- 作りかた②をそのまま冷凍したものは28～32分焼きます。

魚介



あさりのワイン蒸し

レンジ 700W　3～4分

カロリー　約120kcal

材料
- あさり（殻つき）………… 約400g
- 白ワイン ………… 大さじ３
- バター ………… 適量
- パセリ（みじん切り）………… 少々

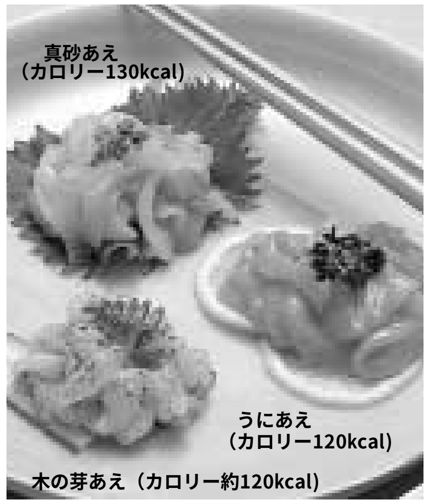
作りかた

❶ あさりは３％の食塩水（分量外）で砂をはかせてからよく洗います。

❷ ① を深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らし、おおいをして レンジ 700W 3～4分 加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。

〔ひとくちメモ〕
- ワインを酒に代えると酒蒸しになります。
- 砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルかボールをかぶせておきます。

魚介類の解凍



いかの三種盛り

生解凍 3さしみ　レンジ

加熱時間の目安　約４分50秒

材料（4人分）
- 冷凍いか ………… 300g

〈真砂あえ〉
- たらこまたは明太子 ………… ½腹（約50g）
- 酒 ………… 少々

〈うにあえ〉
- 練りうに ………… 大さじ１
- 卵黄 ………… ½個分
- 酒 ………… 少々

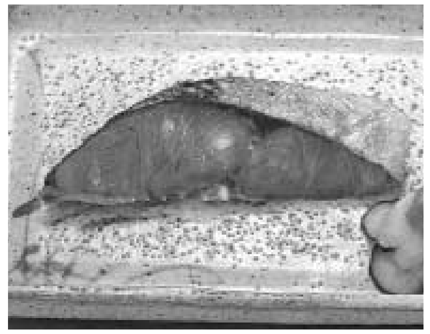
〈木の芽あえ〉
- 白みそ ………… 大さじ１
- 砂糖、だし汁 ………… 各小さじ１
- 酒 ………… 少々
- 木の芽（みじん切り）………… ４枚

作りかた

❶ いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ 生解凍 3さしみ （1度押し）で解凍します。

❷ ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして３等分します。
それぞれ、合わせた衣であえます。

〔ひとくちメモ〕
- 衣の生解凍たさは酒、だし汁で加減します。
- のコツは19ページを参照します。



鮭の塩焼き

グリル　25～30分

カロリー（1切れ分）約170kcal

材料（4切れ分）
- 生鮭の切り身（1切れ約100gのもの）· ４切れ
- 塩 ………… 少々

作りかた

❶ 鮭全体に軽く塩をふります。

❷ 丸皿にアルミホイルを敷き、焼網をのせ、① を盛りつけたときに上になる方を下にして並べます。

❸ ②を入れ グリル 25～30分 焼きます。

❹ 途中、裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 塩鮭（1切れ約100gのもの・４切れ）も同様にして焼き上げられます。



魚の照り焼き

カロリー（ぶり1切れ分）　約270kcal

材料・作りかた

ぶり、まぐろ、さわら（1切れ約100gのもの・各４切れ）は、たれ（しょうゆ、みりん各カップ¼）に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し グリル 23～28分 焼きます。

こめ



ご 飯

レンジ 700W 約７分
レンジ 200W 20〜25分

カロリー（1人分）　約260kcal

材料（4人分）
米 ……………… カップ２(320g)
水 ……………… 440〜480ml

（1ml＝1cc）

作りかた
❶ 米は洗い、ざるにあげて水気を切り容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約１時間つけて吸水させます。
❷ レンジ 700W 約７分、レンジ 200W 20〜25分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。



おかゆ（白がゆ）

レンジ 700W 約７分
レンジ 200W 30〜35分

カロリー（1人分）　約70kcal

材料（4人分）
米 ……………… カップ½(80g)
水 ……………… 600ml
塩 ……………… 少々

（1ml＝1cc）

作りかた
米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして レンジ 700W 約7分 、レンジ 200W 30〜35分 リレー加熱し、塩を加えます。



赤 飯（おこわ）

レンジ 700W 約12分

カロリー（1人分）　約310kcal

材料（4人分）
もち米 ……………… カップ２(320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g) ……………… 約80g
ささげのゆで汁・水 ……………… 280〜320ml
ごま塩 ……………… 少々

（1ml＝1cc）

作りかた
❶ もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
❷ ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ 700W 約12分 加熱し、残り時間４〜５分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
❸ 器に盛り、ごま塩を添えます。

〔ひとくちメモ〕
• ささげの量は好みで加減します。
• 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

ご飯、おかゆのコツ

（リレー加熱の使いかたは29ページ参照）

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●必ず吸水を
ご飯のとき、炊く前に分量の水に１時間ほどつけ、充分吸水させます。

●ご飯の水の量と加熱時間　（1ml＝1cc）

米の量	水の量	レンジ 700W →（リレー加熱）→ レンジ 200W
カップ１(160g)	240〜260ml	約 5 分 → 約 15 分
カップ３(480g)	640〜700ml	約 9 分 → 約 30 分

●おかゆの水の量と加熱時間　（1ml＝1cc）

米の量	水の量	レンジ 700W →（リレー加熱）→ レンジ 200W
カップ ¼(40g)	300ml	約 4 分 → 約 30 分

赤飯のコツ

●必ず吸水を
炊く前に分量の水に１時間ほどつけ、充分吸水させます。

●加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の ⅔くらいです。

●水の量と加熱時間　（1ml＝1cc）

米の量	水の量	加熱時間 レンジ 700W
カップ１(160g)	160〜180ml	約10分
カップ３(480g)	460〜480ml	約18分

手作りもち

レンジ 700W 2分30秒〜3分

カロリー　約570kcal

材料（4人分）
もち米 ……………… カップ1(160g)
水 ……………… 80〜90m1

（1ml＝1cc）

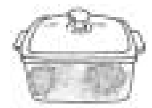
作りかた
❶ もち米は洗って約１時間水（分量外）につけ、ざるにあげて水気をきります。



❷ 米と水を合わせ、約２分ミキサーにかけて米を砕きます。



❸ ②を容器に入れ、ふたをして レンジ 700W 2分30秒〜3分 加熱します。



❹ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。



〔ひとくちメモ〕
• ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
• 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
• ミキサーには、もち米を一度に１カップ以上かけないでください。

草もち

材料・作りかた
もち米（カップ ¾）、うるち米（カップ ¼）、水（80ml）をミキサーにかけ、粒がなくなったらゆでたよもぎか春菊（約30g）を加え、色がつくくらいまでさらにミキサーにかけてから加熱してもちを作り、好みの形に作ります。

（1ml＝1cc）

みたらしだんご

材料・作りかた
うるち米（カップ ¾）、もち米（カップ ¼）、水（90ml）でもちを作り、手に水をつけながら丸めて竹串を刺します。砂糖（大さじ３）、水（大さじ２）、しょうゆ、黒砂糖（各大さじ１）、片栗粉（小さじ１）を合わせ レンジ 500W 約1分 加熱し、だんごにからめます。

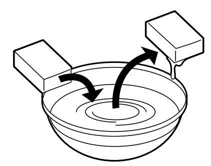
（1ml＝1cc）

切りもち

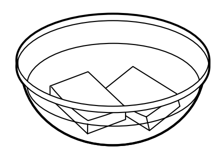
レンジ 700W 30秒〜1分

切りもちの扱いかた

まず水にくぐらせてから加熱します。



とくに固い切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。





あべ川もち

カロリー（1切れ）　約130kcal

材料・作りかた
もち１切れ（約50g）に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ レンジ 700W 40〜50秒 加熱します。

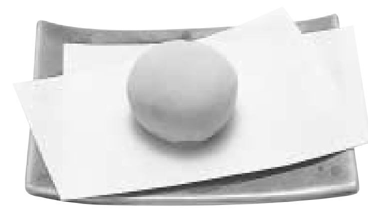
〔ひとくちメモ〕
• 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。



いそべ巻き

カロリー（1切れ）　約120kcal

材料・作りかた
もち１切れ（約50g）は割りじょうゆ、または生じょうゆを少量入れた皿にのせ レンジ 700W 1分〜1分10秒 加熱します。すぐにのりを巻きます。



大福もち

カロリー（1個分）　約160kcal

材料・作りかた
もち１切れ（約50g）は片栗粉を敷いた皿にのせ レンジ 700W 50秒〜1分 加熱します。
ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。





いり卵

レンジ 500W　50秒～1分

カロリー（1個分）　約90kcal

材料（1個分）

卵		1個
Ⓐ	砂糖	小さじ½
	塩	少々

作りかた

❶ 耐熱コップに卵を割り入れ、Ⓐを加えて箸でよくかき混ぜます。

❷ レンジ 500W 50秒～1分 加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。



ハム入りスクランブルエッグ

レンジ 500W　約2分
レンジ 500W　30～40秒

カロリー（1個分）　約110kcal

材料（4人分）

卵		2個
Ⓐ	バター（きざむ）	大さじ½
	ハム（5mm角に切る）	50g
	生クリーム	大さじ2
	塩	少々
	砂糖	小さじ½
	こしょう	少々

作りかた

❶ 深めの耐熱容器に卵を割り入れ、よくときほぐし、Ⓐを加えてかき混ぜます。

❷ レンジ 500W 約2分 加熱し、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び レンジ 500W 30～40秒 加熱してかき混ぜます。

ベーコンエッグ

レンジ 200W　2分～2分30秒

カロリー（1個分）　約110kcal

材料（1個分）

卵	1個
ベーコン（1cm角に切る）	⅓枚
玉ねぎ（薄切り）	少々

作りかた

玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、竹串で2～3か所つき刺して、卵黄膜に穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをし レンジ 200W 2分～2分30秒 加熱します。

〔ひとくちメモ〕

- 器はココット型が最適ですが、ない場合には深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。
- ベーコン、玉ねぎの代わりにゆでたほうれん草（20g）を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

⚠ 注意

卵を レンジ 700W、レンジ 500W で加熱すると破裂します。
必ず レンジ 200W で加熱してください。

ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせて加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。

- レンジ 200W でも、加熱しすぎると破裂することがあります。



茶わん蒸し

オーブン　140℃　28～32分

カロリー（1人分）　約130kcal

材料（4人分）

卵液（卵1にだし汁約3の割合）

卵		3個（約150ml）
Ⓐ	だし汁	450～500ml
	しょうゆ、塩	各小さじ¾
	みりん	小さじ1
鶏肉（そぎ切り）		約40g
酒		少々
えび（殻つき）		4尾
かまぼこ（薄切り）		8枚
干ししいたけ（もどして石づきを取り、そぎ切り）		8切れ
ゆでぎんなん		8個
三つ葉		適量

（1ml＝1cc）

作りかた

❶ ボールで卵をよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしします。

❷ 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。

❸ 容器に②を入れてラップまたはふたをして レンジ 200W 約2分30秒 加熱します。

❹ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。

❺ ④を丸皿の周囲に等間隔に並べ、オーブン 140℃ 28～32分 加熱し、加熱後、加熱室から出して5～6分ほど



オーブンオムレツ

オーブン　190℃　約25分　上段

カロリー　約1890kcal

材料（直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分）

グリーンアスパラガス		2束
プチトマト		12個
ベーコン（2cm幅に切る）		8枚
バター		15g
Ⓐ	卵（ときほぐす）	5個
	粉チーズ	40g
	生クリーム	100ml
	パセリ（みじん切り）	少々
	塩、こしょう	各少々

（1ml＝1cc）

作りかた

❶ アスパラガスは穂先と根元を、交互に重ねてラップで包み、ゆで野菜 5葉菜（1度押し）弱 で加熱し、水にとって食べやすい大きさに切ります。

❷ フライパンにバターを熱し、①とベーコンをさっと炒め、塩、こしょうをします。

❸ ボールにⒶを入れてよくかき混ぜます。

❹ 容器にバター（分量外）をぬって②とトマトを入れ、③を流し入れます。角皿にのせ、皿受棚の上段に入れて オーブン 190℃ 約25分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕

- 好みの野菜を使ってもよいでしょう。
- 焼きむらが気になるときは残り時間5～8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



きのこのキッシュ

オーブン　190℃　約28分　上段

カロリー（1人分）　約870kcal

材料（4人分）

しめじ（小房に分ける）		150g
生しいたけ（薄切り）		8枚
にんにく（みじん切り）		1片
バター		15g
塩、こしょう		各少々
卵（ときほぐす）		3個
Ⓐ	牛乳	カップ1
	植物性生クリーム	カップ½
	スープ（固形スープ¼個をとく）	カップ¼
	塩、こしょう	各少々
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）		60g

作りかた

❶ フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、きのこを加えてさらに炒め、塩、こしょうをします。

❷ ボールに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごしします。

❸ ②に①とチーズ⅔量を加えて混ぜ、薄くバター（分量外）をぬったキッシュ皿に流し入れ、上に残りのチーズをふって角皿にのせ、皿受棚の上段に入れて オーブン 190℃ 約28分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕

- 具はベーコンや玉ねぎを使ってもよいでしょう。
- 焼きむらが気になるときは残り時間5～8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

グラタン

グラタンいろいろ

グラタン　オーブン　上段

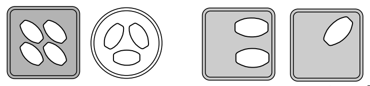


グラタンのコツ

●分量は
1～7皿まで焼けます。1～4皿を焼く場合は角皿で1段に、5皿以上は角皿と丸皿で2段にします。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

●容器は
グラタン皿を使います。また冷凍品などに使われているアルミケース皿のままでも焼けます。

●焼くときの皿の置きかたは
角皿、丸皿（2段）　　角皿（上段）



1～2皿のときは上図のように置きます。

●具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズの種類によって焼き色が異なります。焼きが足りなかったときは オーブン 210℃ で様子を見ながら焼きます。

●冷凍グラタンを焼くときは
グラタン で同様に焼きます。
アルミケース皿のままで焼くとソースがふきこぼれることがあります。アルミケースのふちを折り上げてから焼くとふきこぼれが防げます。

●焼きむらが気になるときは
残り時間5～6分で角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

⚠ 注意
具によっては飛び散ることがあります。いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。



マカロニグラタン

加熱時間の目安（4皿分）　約26分
カロリー（1人分）　約500kcal

材料（4人分）
マカロニ……80g
Ⓐ
- 鶏もも肉（1cm角切り）……100g
- 大正えび（尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る）……8尾（約100g）
- 玉ねぎ（薄切り）……½個（約100g）
- マッシュルーム缶（スライス）……小1缶（約50g）
- バター……25g
- 塩、こしょう……各少々

ホワイトソース……カップ3
ナチュラルチーズ（細かくきざんだものまたは粉チーズを適量）……80g

（2段で焼くときは材料を2倍にする）

〔ひとくちメモ〕
● 具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ 500W であたためてから焼きます。

作りかた
❶ マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油（分量外）をまぶします。
❷ 深めの容器にⒶを入れ レンジ 700W 約4分30秒 加熱し、マカロニと合わせます。（材料が2倍のときは約8分加熱）
❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
❹ バター（分量外）をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
❺ ④を角皿に並べて皿受棚の上段に入れ グラタン を押し、さらに 1段/2段 キーを押し、1段にして焼きます。（2段のときは角皿と丸皿に並べ グラタン で焼く）

ホワイトソース

作りかた
❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ 700W で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ 700W で途中かき混ぜながら加熱します。

	分量		カップ1	カップ2	カップ3	カップ6
材料	牛乳		カップ1	カップ2	カップ3	カップ6
	小麦粉（薄力粉）		20g	30g	40g	80g
	バター		30g	40g	50g	100g
	塩、こしょう		各少々	各少々	各少々	各少々
作りかた	❶	小麦粉、バターを加熱 レンジ 700W	約50秒	約1分30秒	約1分40秒	約2分30秒
	❷	牛乳を加えて加熱 レンジ 700W	2～4分	4～6分	8～10分	18～20分



ラザニア

加熱時間の目安　約26分
カロリー（1皿分）　約1880kcal

材料（20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分）
ラザニア（乾めん）……6枚（約100g）
ミートソース……1缶（約300g）
ホワイトソース（材料・作りかたは58ページ参照）……カップ3
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）……120g

（2段で焼くときは材料を2倍にする）

作りかた
❶ 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気を切ります。
❷ バター（分量外）をぬった容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズをのせます。
❸ ②を角皿にのせて皿受棚の上段に入れ グラタン を押し、さらに 1段/2段 キーを押し、1段にして焼きます。
（2段のときは角皿と丸皿に並べ グラタン で焼く）



えびのドリア

加熱時間の目安（4人分）　約26分
カロリー（1皿分）　約530kcal

材料（4人分）
Ⓐ
- むきえび（背わたを取る）……200g
- 玉ねぎ（みじん切り）……½個（約100g）
- 生しいたけ（薄切り）……4枚
- バター……25g

ホワイトソース（材料・作りかたは58ページ参照）……カップ2
冷やご飯……400g
バター……15g
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの、または粉チーズを適量）……80g

（2段で焼くときは材料を2倍にする）

作りかた
❶ 深めの耐熱容器にⒶを混ぜ入れて レンジ 700W 約3分30秒 加熱し、ホワイトソースであえます。
（材料が2倍のときは約6分加熱）
❷ 大きめの耐熱容器にバターを入れ レンジ 200W 約50秒 加熱します。ご飯を入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう（分量外）をして レンジ 700W 約1分20秒 加熱します。
（材料が2倍のときは約1分40秒・約2分40秒それぞれ加熱）
❸ バター（分量外）をぬったグラタン皿に②を分け入れ、①とチーズをふり、角皿にのせて皿受棚の上段に入れ グラタン を押し、さらに 1段/2段 キーを押し、1段にして焼きます。
（2段のときは角皿と丸皿に並べ グラタン で焼く）



なすとトマトのチーズグラタン

加熱時間の目安　約26分
カロリー（1皿分）　約1560kcal

材料（直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分）
なす（7～8mm厚さに切り、塩水につける）……3個（約200g）
サラダ油……大さじ2～3
トマト……大2個（約400g）
牛ひき肉……200g
Ⓐ
- 玉ねぎ（みじん切り）……1個（約200g）
- バター……25g

塩、こしょう、ナツメグ……各少々
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）……80g

（2段で焼くときは材料を2倍にする）

作りかた
❶ フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをします。
❷ トマトは皮を湯むきし、7～8mmの輪切りにして種を取り除きます。
❸ Ⓐを耐熱容器に入れて レンジ 700W 約2分10秒 加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜます。
（材料が2倍のときは約3分30秒加熱）
❹ 容器にバター（分量外）をぬって③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふります。
❺ ④を角皿にのせて皿受棚の上段に入れ グラタン を押し、さらに 1段/2段 キーを押し、1段にして焼きます。
（2段のときは角皿と丸皿に並べ グラタン で焼く）

パリッ庫網焼き

●掲載している食品のパッケージ写真は参考例です。

市販のチルド食品・冷凍のお総菜を付属の焼網にのせてレンジで中まで火を通し、グリルで表面をこんがり焼き上げます。

手間いらずで焼きたての味
チルド食品
パリッ庫網焼き
（1度押し）





さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安　300gで約10分

材料
さつま揚げ……………………………100〜400g
または厚揚げ………1〜3枚(150〜600g)

作りかた
さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫 網焼き 9冷蔵（1度押し）で焼きます。



焼き魚のこんがりあたため

加熱時間の目安　200gで約8分

材料
焼き魚（市販品および手作りのもの）
…………………………………………1〜5切れ

作りかた
焼き魚の包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫 網焼き 9冷蔵（1度押し）で焼きます。

パリッ庫 網焼き　9冷蔵　レンジ／グリル



焼きとりのこんがりあたため

加熱時間の目安　200gで約8分

材料
焼きとり（市販品および手作りのもの）
…………………………………………2〜10本

作りかた
焼きとりの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫 網焼き 9冷蔵（1度押し）で焼きます。器に盛り付けてから、たれをかけます。

〔ひとくちメモ〕
• うなぎのかば焼き（1〜2串）は 仕上がり調節 弱 で同様にして焼きます。たれは盛りつけてからかけます。

⚠注意
パリッ庫網焼きで少量の食品を加熱するとこげることがあります。（1個約50g以下のものは2個以上にして加熱します。）

プリマハム「直火焼ハンバーグ」



伊藤ハム「元祖あぶり焼チキンステーキ」ハーブ＆レモン



ハンバーグ、チキンステーキ

加熱時間の目安　200gで約8分

材料
市販の調理済みハンバーグ（チルド）
…………………………………………1〜5個
または、市販の調理済みチキンステーキ（チルド）
…………………………………………1〜5個

作りかた
ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫 網焼き 9冷蔵（1度押し）で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

パリッ庫網焼きのコツ

●分量は
1人分（約100g）〜4人分までです。（この分量以外のオート調理はできません）

●冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたためは
パリッ庫 網焼き 9冷蔵（1度押し）弱 で、同様にできます。

●小さくて焼網にのらないものは、
丸皿に直接またはオーブンシートを敷いた上に並べ オーブン 210℃ で様子を見ながら加熱します。

中はふっくら 表面こんがり
調理済み冷凍食品
パリッ庫網焼き
（2度押し）

パリッ庫 網焼き　10冷凍　レンジ／グリル



フライ、ナゲット

加熱時間の目安　150gで約9分

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット
…………………………………………100〜300g

作りかた
包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫 網焼き 10冷凍（2度押し）で焼きます。

ニッスイ「いかハンバーグ」



冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安　180gで約10分

材料
冷凍ハンバーグ（ミニサイズ）…… 2〜18個

作りかた
ハンバーグの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫 網焼き 10冷凍（2度押し）で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• ソースがついているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。

ニチレイ「焼おにぎり」



ニッスイ「大きな大きな焼きおにぎり」

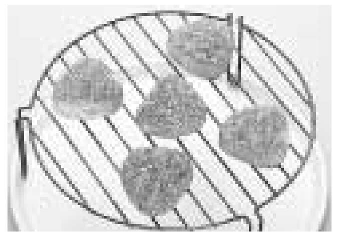


冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安　200gで約10分

材料
冷凍焼きおにぎり……………………2〜10個

作りかた
焼きおにぎりの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫 網焼き 10冷凍（2度押し）で焼きます。



ニッスイ「たこ焼き」



「あつあつたこ焼き」



冷凍たこ焼き

加熱時間の目安　200gで約10分

材料
冷凍たこ焼き……………………………5〜25個

作りかた
たこ焼きの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫 網焼き 10冷凍（2度押し）で焼き、ソースをかけます。

●掲載している食品のパッケージ写真は参考例です。

ニッスイ「レンジ　DE　春巻」



冷凍春巻き

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　220gで約8分

材料
冷凍春巻き（揚げ調理済みのもの）‥4〜16個

作りかた
春巻きの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫 網焼き 10冷凍（2度押し）弱 で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 揚げていない冷凍春巻きのときは仕上がり調節 中 で焼き上げます。
• 好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

味の素「大焼餃子」



冷凍餃子

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　200gで約13分

材料
冷凍餃子 ……………………………… 5〜20個

作りかた
餃子の包装をはずして水にくぐらせ、丸皿にのせた焼網に、焼き色をつけたい面を上にして並べ パリッ庫 網焼き 10冷凍（2度押し）強 で焼きます。

お菓子



チーズチップス

レンジ 700W　3〜4分

カロリー　約340kcal

材料
スライスチーズ(4等分する)……3枚
Ⓐ 白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、ドライパセリ、スライスアーモンド、荒びきブラックペッパー、カレー粉、桜えびなど……各少々

作りかた
❶ チーズにⒶの中から好みのものを選んでのせます。
❷ 丸皿にオーブンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて円周上に並べ レンジ 700W 3〜4分 途中様子を見ながら、加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 型抜きで工夫をするときれいです。
- とけるタイプのチーズでは、できません。



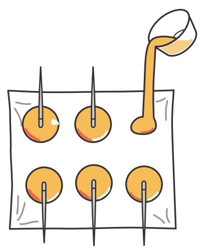
べっこうあめ

レンジ 700W　2分30秒〜3分

カロリー　約150kcal

材料
砂糖……大さじ4
水……大さじ1

作りかた
❶ まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
❷ 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて レンジ 700W 2分30秒〜3分 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
❸ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。





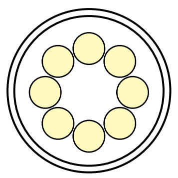
プリン

オーブン　150℃　30〜35分

カロリー（1個分）　約140kcal

材料（アルミ製プリン型8個分）
〈カラメルソース〉
Ⓐ 砂糖……60g
　 水……大さじ2
水……大さじ1
〈卵液〉
Ⓑ 牛乳……カップ2
　 砂糖……80g
卵（ときほぐす）……4個
バニラエッセンス……少々

作りかた
❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 500W 3〜4分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。（このとき、ソースが飛び散りますので注意してください）
❷ 型にバター（分量外）をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
❸ 容器にⒷを合わせて入れ レンジ 500W 約2分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。
卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
❹ 丸皿に水カップ1(分量外)をそそぎ、③をできるだけ中心に寄せて並べ オーブン 150℃ 30〜35分 蒸し焼きにします。あら熱がとれたら冷蔵室で冷やします。



クッキーいろいろ

クッキー ケーキ／クッキー　オーブン　上段



型抜きクッキー

加熱時間の目安　約24分
カロリー　約2760kcal

材料（角皿、丸皿・90個分）
小麦粉（薄力粉）……310g
バター（室温にもどす）……150g
砂糖……110g
卵（ときほぐす）……1個
バニラエッセンス……少々
（1段で焼くときは材料を½量にする）

作りかた
❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませます。
❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5㎜の厚さにのばします。



❺ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた角皿と丸皿に並べ クッキー ケーキ クッキー（2度押し）で焼きます。（1段のときは角皿を皿受棚上段に入れ 1段/2 キーを押し1段にして焼く）

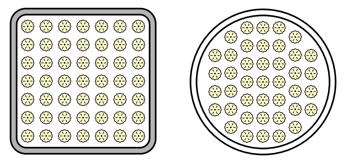


絞り出しクッキー

加熱時間の目安　約24分
カロリー　約2310kcal

材料（角皿、丸皿・90個分）
小麦粉（薄力粉）……240g
バター（室温にもどす）……140g
砂糖……70g
卵（ときほぐす）……1½個(70g)
バニラエッセンス……少々
ドライフルーツ（小さく切ったもの）……適量
（1段で焼くときは材料を½量にする）

作りかた
❶ 型抜きクッキー作りかた①〜③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
❷ アルミホイルを敷いた角皿と丸皿にて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾り、クッキー ケーキ クッキー（2度押し）で焼きます。（1段のときは角皿を皿受棚上段に入れ 1段/2段 キーを押し1段にして焼く）



ロッククッキー

加熱時間の目安　約24分
カロリー　約2590kcal

材料（角皿、丸皿・90個分）
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……240g
　 ベーキングパウダー……小さじ1
バター（室温にもどす）……80g
砂糖……80g
卵（ときほぐす）……1個
スライスアーモンド……120g
（1段で焼くときは材料を½量にする）

作りかた
❶ 型抜きクッキー作りかた①〜③の要領で作り、バニラエッセンスの代わりにスライスアーモンドを加え、Ⓐをふるい入れて混ぜます。
❷ アルミホイルを敷いた角皿と丸皿に①をスプーンで落として、クッキー ケーキ クッキー（2度押し）で焼きます。（1段のときは角皿を皿受棚上段に入れ 1段/2段 キーを押し1段にして焼く）

クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。

●生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、45ページの加熱時間一覧表を参考に手動で様子を見ながら焼きます。

●焼きむらが気になるときは
残り時間の5〜6分で角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。

お菓子



デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

クッキーケーキ ケーキ　レンジ/オーブン

加熱時間の目安　約38分
カロリー　約1380kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)
- 小麦粉(薄力粉) …… 120g
- 砂糖 …… 120g
- 卵(卵黄と卵白に分ける) …… 4個
- バニラエッセンス …… 少々
- Ⓐ 牛乳(室温にもどす) …… 大さじ1
- Ⓐ バター …… 20g
- ホイップクリーム …… 適量
- くだもの、アーモンド …… 各適量

作りかた

❶ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。Ⓐを合わせ レンジ 200W 約2分 加熱して溶かします。(直径21cmの場合、その他は右表を参照します。)

❷ ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。
(別立て法)



❸ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加えます。

❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、さっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。

❺ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、丸皿にのせ クッキーケーキ ケーキ (1度押し)

❻ で焼きます。
型ごと10〜20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。充分に冷まし、クリームやくだものなどで飾り

共立て法の作りかた

❷ ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加えます。作りかた④から同様にします。



ケーキのコツ

●直径15〜24cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径18cm	直径24cm
小麦粉(薄力粉)		50g	90g	180g
砂糖		50g	90g	180g
卵		2個	3個	6個
バター		10g	15g	35g
牛乳		大さじ½	小さじ2	大さじ1½
作りかた	❶	約1分10秒	約1分30秒	約2分20秒
	❺	クッキーケーキ ケーキ		
		弱	中	中
加熱時間の目安		約29分	約35分	約42分

●**加熱室が熱いときは**
オーブン グリル 使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

●**ケーキの型は**
金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。
表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に仕上がらないことがあります。手動調理で焼いてください。
(45ページ参照)

●**共立て法で作るときは**
卵やボールはあたためると泡立ちやすくなります。

●**卵白の泡立ては充分に**
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●**良好な仕上がりは**
きめがそろっていてふくらみがよい。



スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボールに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)



チーズケーキ

クッキーケーキ ケーキ　レンジ/オーブン

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約53分
カロリー　約2840kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)
- クリームチーズ …… 400g
- バター …… 50g
- 卵(卵黄と卵白に分ける) …… 大4個
- 粉砂糖 …… 100g
- 小麦粉(薄力粉) …… 40g
- 生クリーム(室温にもどす) …… 50ml
- レモン(皮はおろし、汁と混ぜる) …… ½個分

(1ml＝1cc)

作りかた

❶ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。



❷ ボールにクリームチーズを入れ レンジ 200W 5〜6分 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。



❸ バターは容器に入れ レンジ 100W 約2分 加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。



❹ 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立て、③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。



❺ ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、丸皿にのせて クッキーケーキ ケーキ (1度押し 強 で焼きます。型をさかさにし、完全に冷ましてからパレットナイフなどを、型とケーキの間に入れ、ていねいにはずします。

〔ひとくちメモ〕
- 表面の焼き色がうすい時は グリル で2〜3分焼きます。



フルーツクラフティー

オーブン　180℃／約28分　上段

カロリー(1皿分)　約1800kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)
- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) …… 60g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ¼強
- 粉砂糖 …… 60g
- バター(室温にもどす) …… 70g
- 卵(ときほぐす) …… 1½個
- アーモンドプードル …… 90g
- レモン汁 …… 小さじ1
- ラム酒 …… 大さじ1
- 好みのくだもの …… 適量

作りかた

❶ 型に薄くバター(分量外)をぬり、小麦粉(分量外)を軽くふっておきます。

❷ ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで練り、粉砂糖を加えてさらによく混ぜます。卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、アーモンドプードル、レモン汁、ラム酒を加えさらに混ぜます。Ⓐをふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜます。

❸ ①の型に②を一気に流し入れ、くだものを並べて角皿にのせ皿受棚の上段に入れて オーブン 180℃ 約28分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 缶詰など汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。
- 焼きむらが気になるときは残り時間5〜8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



シフォンケーキ

クッキー ケーキ / ケーキ　レンジ/オーブン

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約49分
カロリー　約1600kcal

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) …… 100g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ½
- 卵黄 …… 4個分
- 卵白 …… 5個分
- 塩 …… ひとつまみ
- 砂糖 …… 100g
- Ⓑ 水 …… 70ml
- Ⓑ レモン汁 …… 大さじ1
- Ⓑ レモンの皮(すりおろす) …… 1個分
- サラダ油 …… 60ml

(1ml＝1cc)

作りかた

❶ ボールに卵黄と砂糖⅓量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、Ⓑを順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。

❷ ボールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。

❸ ①に②の⅓量を加え、ハンドミキサーで混ぜ、残りは木しゃもじでさっくりと混ぜて型に入れ、型を軽く落として泡を抜き、丸皿にのせて クッキー ケーキ ケーキ (1度押し) 強 で焼きます。

❹ 型をさかさにし、完全に冷ましてからパレットナイフなどを、型とケーキの間に入れ、ていねいにはずします。

〔ひとくちメモ〕

- シフォン型にはバターをぬらないで使います。
- 表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。



ガトーショコラ
(チョコレートケーキ)

クッキー ケーキ / ケーキ　レンジ/オーブン

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約42分
カロリー　約1430kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) …… 大さじ1強
- Ⓐ ココア …… 大さじ1
- Ⓑ ブラックチョコレート(きざむ) …… 90g
- Ⓑ バター …… 50g
- ラム酒(またはコアントロー) …… 小さじ2
- 卵(卵黄と卵白に分ける) …… 3個
- 砂糖 …… 60g
- 粉砂糖 …… 少々

作りかた

❶ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。

❷容器にⒷを入れ レンジ 500W 3～4分 加熱してとかし、よくかき混ぜてなめらかにし、ラム酒を加えます。

❸ボールに卵黄と砂糖⅓量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、②を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜ、Ⓐを合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜます。

❹ ボールに卵白と塩ひとつまみ(分量外)を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。

❺③に④の⅓量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、残りは木しゃもじでさっくりと混ぜて型に流し入れます。丸皿にのせて クッキー ケーキ ケーキ (1度押し) 強 で焼きます。

❻ 型に入れたままあら熱をとり、表面のキレツやしぼみが落ちついてから取り出し、粉砂糖をふります。

〔ひとくちメモ〕

- ココアは砂糖の入っていない純ココアを使います。



バームクーヘン

グリル　約30分　下段

カロリー　約1620kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) …… 60g
- Ⓐ コーンスターチ …… 25g
- 砂糖 …… 85g
- 卵 …… 3個
- バター …… 100g
- バニラエッセンス …… 少々

作りかた

❶ 型の底にバター(分量外)をぬり底だけ硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。

❷ バターは容器に入れ レンジ 200W 2分30秒～3分 加熱してとかします。

❸ ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで充分に泡立ててからバニラエッセンスを加えます。

❹ Ⓐを合わせてふるい入れ、木しゃもじで練らないように混ぜ②を加えて手早く混ぜます。

❺角皿を皿受棚の下段に入れておきます。

❻ 型に生地を2～3mm厚さに流し、角皿にのせ グリル 約30分 にセットし、焼き色がつくまで(1回目は5～6分ぐらい)焼きます。焼けたらその上に再び生地を流して焼き色がつくまで(3～4分ぐらい)焼き、生地がなくなるまで8～10回くり返します。途中で裏返し報知音ブザーが鳴っても、そのまま焼きます。

〔ひとくちメモ〕

- 生地を流している間はドアを閉めて加熱室を冷めないようにします。



パウンドケーキ

オーブン　150℃　55～65分　下段

カロリー　約1730kcal

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) …… 100g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ½
- 砂糖 …… 80g
- バター(室温にもどす) …… 100g
- 卵(ときほぐす) …… 2個
- バニラエッセンス …… 少々
- レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの) …… 60g

作りかた

❶ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。

❷ ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。

❸ ②を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならします。

❹角皿にのせ、皿受棚の下段に入れ、オーブン 150℃ 55～65分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕

- ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。



マドレーヌ

オーブン　160℃　30～33分　上段

カロリー(1個分)　約220kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型16個分)

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) …… 200g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ1
- 砂糖 …… 160g
- バター …… 160g
- 卵(ときほぐす) …… 4個
- Ⓑ レモン汁 …… 大さじ2
- Ⓑ レモンの皮(すりおろす) …… 1個分

(1段で焼くときは材料を½量にする)

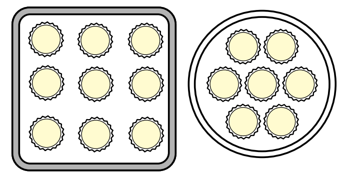
作りかた

❶ 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。

❷ バターは容器に入れ レンジ 200W 5～6分 加熱します。
(材料が½量のときは2～3分加熱)

❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。Ⓑを加えて混ぜ、Ⓐをふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。

❹ ③を型に分け入れ、角皿と丸皿に並べます。



❺角皿と丸皿を入れて、オーブン 160℃ 30～33分 焼きます。
(1段のときは角皿を皿受棚上段に入れ28～32分焼く)

〔ひとくちメモ〕

- とかしバターはあたたかいものを使います。
- 焼きむらが気になるときは途中で角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



ロールケーキ

オーブン　160℃　20～22分　上段

カロリー　約1130kcal

材料(角皿1枚分)

- 小麦粉(薄力粉) …… 80g
- 砂糖 …… 80g
- 卵(ときほぐす) …… 4個
- バニラエッセンス …… 少々
- Ⓐ 牛乳 …… 大さじ1½
- Ⓐ バター …… 大さじ2(約26g)
- あんずジャム(粒のあるものは裏ごす) …… 適量

作りかた

❶ 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。Ⓐを合わせ レンジ 200W 約1分30秒 加熱し、溶かします。

❷ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで充分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜⒶを加えて手早く混ぜます。

❸ ①の型に②を流し込み、底をたたいて表面を平らにします。

❹角皿を皿受棚の上段に入れ オーブン 160℃ 20～22分 焼きます。

❺ 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。

❻ 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらくおいてから切ります。

〔ひとくちメモ〕

- 冷蔵室で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。
- 焼きむらが気になるときは残り時間6分ぐらいで角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。
- 予熱をしてから焼くときは、温度を同じにして16～18分焼きます。

お菓子



アップルパイ

オーブン 200℃ 40〜45分 上段

カロリー（1枚分）　約2560kcal

材料（直径21cmの金属製パイ皿１枚分）
- 小麦粉（強力粉）……100g
- 小麦粉（薄力粉）……100g
- バター（２cm角に切り、冷たいもの）……140g
- 冷水……90〜110ml
- リンゴのプリザーブ（材料・作りかたは68ページ参照）……適量

〈つやだし用卵〉
- 卵……½個
- 塩……小さじ¼

（1ml＝1cc）

作りかた

❶ ボールに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜます。



❷ バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約１時間休ませます。



❸ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばします。

❹ ③を３つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを２〜３回くり返します。



❺ ３mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで２cm幅のテープを８本切り取ります。



❻ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とします。



❼ 底全体にフォークで穴をあけます。



❽ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつけます。



❾ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体にぬります。



❿角皿にのせ、皿受棚の上段に入れ、オーブン 200℃ 40〜45分 焼きます。

アップルパイのコツ

●型は金属製のものを
耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。

●生地が扱いにくいときは
バターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵室で20〜30分休ませると作りやすくなります。

●冷凍パイシートは便利
市販の冷凍パイシートを使うと手軽で便利です。直径21cmのパイシート（１枚・約100gのもの）４枚必要です。２枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取ります。

●焼きむらが気になるときは
残り時間5〜8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



スティックパイ

オーブン 180℃ 21〜23分 上段

カロリー　約410kcal

材料
- 冷凍パイシート（10〜15分間室温で解凍する）……200g
- シナモンシュガー……適量

（１段で焼くときは材料を½量にする）

作りかた

❶ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で３mmの厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。

❷ 角皿と丸皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、① を並べます。

❸②の角皿と丸皿を入れて オーブン 180℃ 21〜23分 焼きます。熱いうちにシナモンシュガーをかけます。（１段のときは角皿を皿受棚上段に入れ約20分焼く）

〔ひとくちメモ〕
• シナモンシュガーは作りかた①でふりかけてから、焼いてもよいでしょう。

りんごのプリザーブ

りんご（紅玉またはふじ・３個）はタテ４つ割りにして５mm厚さのくし形にきり、塩水につけて水気をきり、砂糖（80〜120g）、レモン汁（大さじ１）と合わせて深めの耐熱容器に入れて混ぜ レンジ 700W 約12分 加熱し、アクを取ってさらに 6〜8分 加熱します。

• アップルパイに使うときは汁気をきってシナモン適量を加えます。



シュークリーム

オーブン 170℃ 42〜46分 上段

カロリー（1個分）　約50kcal

材料（24個分）
- 小麦粉（薄力粉、ふるっておく）……80g
- Ⓐ バター（５〜６個に切る）……80g
- Ⓐ 水……160ml
- 卵（ときほぐし、室温にもどす）……4〜5個
- カスタードクリーム……適量
- ホイップクリーム、粉砂糖……各適量

（１段で焼くときは材料を½量にする）
（1ml＝1cc）

作りかた

❶ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで レンジ 700W 4〜5分 加熱します。（材料が½量のときは約3分加熱）

❷ 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ 700W 約1分20秒 加熱します。（材料が½量のときは約1分加熱）



⚠ 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。
深めの耐熱容器を使い、バターは５〜６個に切って水と一緒に入れ、必ず小麦粉小さじ１をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。
• バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

❸ 卵を⅓量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。

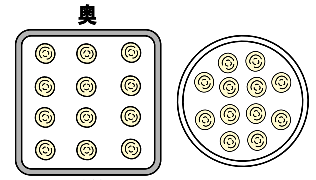


❹ 残りの卵を少しずつ加えよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、２〜３秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。



❺ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。アルミホイルを敷いた角皿と丸皿に薄くバター（分量外）をぬり、直径約３cmの大きさを角皿と丸皿に12個ずつ絞り出し、表面に霧を吹きます。

奥



手前

❻ ⑤ の角皿と丸皿を入れて オーブン 170℃ 42〜46分 焼きます。（１段のときは角皿を皿受棚上段に入れ約40分焼く）

❼ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。



カスタードクリーム

レンジ 700W 6〜7分

約1390kcal

材料（シュークリーム24個分）
- 牛乳……カップ3
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……大さじ3
- Ⓐ コーンスターチ……大さじ3
- Ⓐ 砂糖……100g
- 卵黄（ときほぐす）……4個分
- Ⓑ バター……20g
- Ⓑ バニラエッセンス……少々

作りかた

❶ 深めの容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しづつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。

❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ 700W 6〜7分、途中よくかき混ぜながら加熱します。手早くⒷを加えて混ぜ、冷まします。（材料が½量のときは約4分加熱）

〔ひとくちメモ〕
• 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

シュークリームのコツ

●バターと水は充分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

●卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

●加える卵の量は
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

●生地に霧を吹く
表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみを良くします。

●卵を混ぜるとき
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

パン



バターロール（ロールパン）

7パン　オーブン　上段

加熱時間の目安　約26分
カロリー（1個分）　約120kcal

材料（22個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……………… 480g
- 砂糖 …………… 大さじ5½（約50g）
- 塩 ………………… 小さじ1強（約6g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）
……………………… 小さじ3（約7g）

Ⓑ
- ぬるま湯（約40℃）………… 60〜80ml
- 卵（ときほぐす）……………… 大1個
- 牛乳（室温にもどす）…… 180〜200ml

バター（室温にもどす）……………… 70g

〈つやだし用卵〉
- 卵 ……………………………… ½個
- 塩 ………………………… 小さじ¼

（1段で焼くときは材料を½量にする）
（1ml=1cc）

作りかた

❶ ボールにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

❷ 生地がベトつかなくなり、ボールからくるんと離れるまでよくこねます。

❸ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸めます。



❹ バター（分量外）を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます、丸皿にのせて 発酵 （1度押し）（オーブン） 40〜50分 発酵させます。
（材料が½量のときは約30分発酵）



❺ 生地が2〜2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。



❻ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。



❼ 生地をスケッパー（または包丁）で22個（1個約42g）に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。



❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

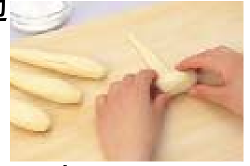


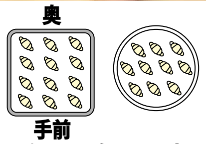
❾ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。（ベンチタイム）

❿ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。



⓫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄くぬった角皿と丸皿に巻き終りを下にして並べます。





⓬ ⑪の生地に霧を吹いて角皿と丸皿を入れ 発酵 （1度押し）（オーブン） 30〜40分 生地が2〜2.5倍になるまで発酵させます。
（材料が½量のときは約30分発酵）

⓭ 表面につやだし用卵をぬって角皿と丸皿を入れ 7パン で焼きます。
（1段のときは角皿を皿受棚上段に入れ 1段/2段 キーを押して1段にして焼く）

〔ひとくちメモ〕
- 作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8〜10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20〜25℃まで冷まして使います。

発酵（レンジ）で発酵するときは33ページを参照します。

パン作りのコツ

●牛乳は室温にもどして
冷蔵室から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度
25〜27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●パンをおいしく保存するには
あら熱がとれたらポリ袋に入れておきます。すぐ食べないときは1個ずつラップで包み、冷凍室で保存します。食べるときはラップをはずし、1個あたり レンジ 500W 20〜30秒 加熱します。

●焼きむらが気になるときは
残り時間5〜6分ぐらいで角皿の前後を



ピ　ザ

オーブン　170℃　約26分　上段

カロリー（1枚分）　約1460kcal

材料（直径26cmのピザ2枚分）
- 小麦粉（強力粉）……………………… 300g
- 砂糖 ……………………………………… 約15g
- 塩 ………………………………… 小さじ1（約5g）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）
……………………………… 小さじ2（約5g）
- ぬるま湯 ……………………………… カップ¼
- 牛乳（室温にもどす）………………… カップ¾
- バター（室温にもどす）……………………… 10g
- ピザソース（市販のもの）………………… 適量

Ⓐ
- 玉ねぎ（薄切り）…… 大½個（約150g）
- ベーコン（たんざく切り）……………… 100g
- サラミソーセージ（薄切り）……… 16枚
- ピーマン（輪切り）…………………… 3個
- マッシュルーム缶（スライス）
……………………… 小½缶（約50g）

- スタッフドオリーブ（薄切り）………… 8個
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）
……………………………………………… 200g
- 塩、こしょう ……………………………… 各少々

（1段で焼くときは材料を½量にする）

作りかた

❶ 70ページ バターロール作りかた①〜⑤の要領で生地を作ってガス抜きし2等分にして丸め、固く絞ったふきんをかけて20〜30分休ませます。（ベンチタイム）

❷ 角皿と丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を薄くぬります。

❸ 打ち粉をしたのし台でそれぞれ直径26cmくらいにのばして角皿と丸皿にのせ、ぴったりと敷きます。

❹ ピザソースをぬり、Ⓐ を2等分して並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。

❺④の角皿と丸皿を入れて オーブン 170℃ 約26分 焼きます。（1段で焼くときは角皿を皿受棚上段に入れ約22分焼く）



山形パン

オーブン　170℃　約40分

カロリー（1個分）　約940kcal

材料（19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分）
- 小麦粉（強力粉）……………………… 200g
- 砂糖 ……………………………… 大さじ½
- 塩 ……………………… 小さじ1弱（約4g）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）
………………………小さじ1½弱（約5g）
- ぬるま湯 ……………………………………… 35ml
- 牛乳（室温にもどす）……………………… 110ml
- バター ……………………… 大さじ½（約6g）

（1ml=1cc）

作りかた

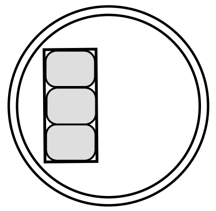
❶ 70ページ バターロール 作りかた①〜④の要領で生地を作り 発酵 （1度押し）（オーブン） 30〜40分 発酵させます。

❷ ガス抜きし、スケッパーで3等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて20〜30分休ませます。（ベンチタイム）

❸ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。

❹ バター（分量外）をぬった型に並べ霧を吹き、丸皿にのせて 発酵 （1度押し）（オーブン） 30〜40分 発酵させます。

❺生地に霧を吹き、型を丸皿の端に寄せて オーブン 170℃ 約40分 焼きます。





トースト

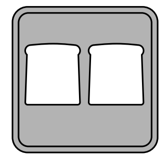
グリル　7〜8分　上段

カロリー（1枚分）　約170kcal

材料
- 食パン（1.5〜3cm厚さのもの）………… 2枚

作りかた

❶ 食パンは角皿の中央に並べます。



❷ ①を皿受棚の上段に入れ グリル 7〜8分 焼きます。

❸ 途中で裏返し報知音が鳴ってもそのまま焼き、残時間2分〜2分30秒になったら裏返し、再び焼きます。

〔ひとくちメモ〕
表と裏の焼き時間を、それぞれセットして焼くときは、表を グリル 5分〜5分30秒 裏を グリル 2分〜2分30秒 それぞれセットし、途中で裏返し報知音が鳴ってもそのまま焼きます。
- パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら焼き時間を調節してください。

レンジで
発酵
（2度押し）

パン生地作り

加熱室や丸皿をあたためないで生地を直接、ソフトな電波（高周波）で加熱して発酵させるので、手軽に短時間にパン作りが楽しめます。



発酵（2度押し）（レンジ）8～10分



レンジで発酵

かんたんパン（シンプルパン）

カロリー（1個分） 約80kcal

材料（8個分）
- Ⓐ 小麦粉（強力粉）……150g
- Ⓐ 砂糖……大さじ1（約9g）
- Ⓐ 塩……小さじ⅓（約1.6g）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……小さじ１（約2.5g）
- 水……90～100ml
- バター……大さじ1（約13g）

（1ml=1cc）

作りかた

❶ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。

❷ バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 加熱して溶かし、水を加えます。

❸ ②を①に入れて10分間こねます。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。



❹ ③の生地を丸皿の中央にのせ 発酵（2度押し）（レンジ）約10分 で、一次発酵させます。



❺ のし台に少し打ち粉（強力粉）をして、袋から取り出します。

❻ 生地を軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個（1個約33g）に切り分けます。



❼ 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いた丸皿の円周に並べます。



❽ 生地に霧を吹き 発酵（2度押し）（レンジ）約8分 で二次発酵させます。



❾ 発酵が終わったらそのまま オーブン 160℃ 約25分 焼きます。

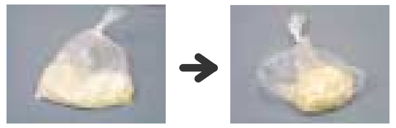
〔ひとくちメモ〕
- 7パン で焼くこともできます。丸皿に並べたまま 仕上がり調節 を 強 にし、1段/2段 を押して1段にして焼きます。
- 焼きが足りないときは オーブン 160℃ で様子を見ながら焼きます。

かんたんパンのコツ

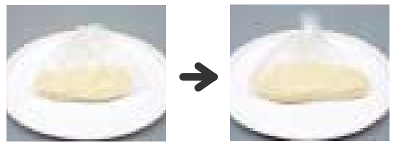
●1回の分量は
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は
25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●こね上げの目安は
粉のかたまりがなく、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。

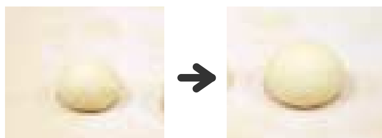


●発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.5～2倍になるのが目安です。



一次発酵

二次発酵は生地が２倍になるのが目安です。



二次発酵

73ページにつづく

レンジで発酵
パンいろいろ



ピザ・ミニピザ

カロリー（直径24cm・1枚分） 約1380kcal

材料（直径24cm 1枚分または直径13cmを4枚分）
- かんたんパンの生地（材料・作りかたは72ページ参照）
- マヨネーズ……適量
- にんにく（すりおろす）……１片
- Ⓐ アンチョビー（細かく切る）……２～３枚
- Ⓐ ゆで卵（5mm厚さに切る）……１個
- Ⓐ オリーブ（5mm厚さに切る）……３～５個
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）……100g
- オリーブオイル……適量

作りかた

❶ かんたんパン作りかた ①～⑤を参照して生地を作り、一次発酵します。発酵後、生地を軽く押してガス抜きをし、丸めます。（ミニピザを作るときは４等分して丸めます。）

❷ 角皿にオーブンシートを敷き、上に生地をのせます。手にオリーブオイルをつけて生地を円形にのばします。

❸ 火の通りをよくするためにフォークで全体に穴を開けます。

❹ マヨネーズとにんにくを混ぜ合わせて生地にぬり、Ⓐをのせてその上にチーズを散らします。

❺ オーブン 予熱 170℃ 16～18分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら④を皿受棚の上段に入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 71ページのピザのソースや具（各½量）やお好みのソース、具をのせてもよいでしょう。

レーズンパン

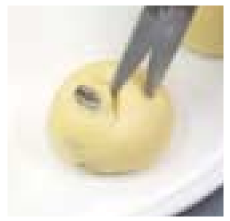
カロリー（1個分） 約90kcal

材料（8個分）
- かんたんパンの生地（材料・作りかたは72ページ参照）
- レーズン……30g
- グラニュー糖……適量

作りかた

❶ かんたんパン作りかた ①～③を参照して生地を作り、こねあがった生地にレーズンを加えてよく混ぜます。

❷ かんたんパンの作りかた ④～⑦を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。生地をキッチンバサミで十字の切り込みを入れ、切り口にグラニュー糖をかけます。



❸ かんたんパン⑧⑨を参照して二次発酵して焼き上げます。

〔ひとくちメモ〕
- レーズンをくるみなどに代用してもよいでしょう。

セサミパン

カロリー（1個分） 約100kcal

材料（8個分）
- かんたんパンの生地（材料・作りかたは72ページ参照）
- 黒ごま……20g

作りかた

❶ かんたんパン作りかた ①～③を参照して生地を作り、こねあがった生地にごまを加えてよく混ぜます。

❷ かんたんパンの作りかた ④～⑦を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。

❸生地の表面に強力粉をまぶし、生地の真上に箸などの細い棒を置き下へ強めに押します。オーブンシートを敷いた丸皿に並べます。



❹かんたんパン⑧⑨を参照して二次発酵して焼き上げます。

かんたんパンのコツ

●発酵の時間は
一次発酵は10分発酵させ、二次発酵で室温の変化を調節します。

	室温が10℃以下	室温が25～30℃
二次発酵	12～20分	5～7分

●生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、二次発酵のときは霧を吹きます。

●生地の丸め（成形）かたは
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。

●二次発酵の生地の乾燥が気になるときは
丸皿に生地を並べて中央にお湯を入れた器を置き、焼網をのせ、全体をラップでおおって発酵するとしっとり仕上がります。



●焼きむらが気になるときは
二次発酵後にオーブンシートごと角皿に移して皿受棚の上段で焼きます。

レンジで
発酵
（2度押し）

ヨーグルト作り

健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べきりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。



ヨーグルト

発酵（レンジ）（2度押し）	150〜180分	
仕上がり調節 弱	カロリー	約330kcal

材料（4人分）
牛乳（脂肪分3.0%以上のもの）…… 500ml
ヨーグルト
（市販のプレーンタイプ）…… 50g
（1ml=1cc）

作りかた
❶ 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し乾かしておきます。

❷ 容器に牛乳を入れてふたをして レンジ 700W 4〜5分 加熱し、約80℃ぐらいまであたためます。

❸ 人肌ぐらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜます。

❹ ふたをして 発酵（2度押し）（レンジ）弱 約90分 発酵させます。

❺ 終了音が鳴ったら再び 発酵（2度押し）（レンジ）弱 60〜90分 牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させます。

❻ 加熱が終ったら、あら熱をとり、冷蔵室で冷やします。



野菜サラダに
チーズ風ヨーグルト

❶ 茶こしや網の上にガーゼまたはコーヒー用のフィルターを置き、手作りヨーグルト（適量）を入れて冷蔵室で3〜4時間放置し、水分を取ります。



ヨーグルトソース

材料（4人分）
手作りヨーグルト …… 大さじ2
クリームチーズ …… 40g
マヨネーズ …… 大さじ1
塩 …… 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

ヨーグルト作りのコツ

●1回の分量は
牛乳の分量が500mlが最適です。500ml以外の分量では作らないでください。

●容器はふたつきの耐熱性のものを使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

●使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌（120〜140℃表示）した牛乳でも80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●種菌（スターター）は
市販されている新鮮なプレーンヨーグルトを使います。糖分や果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。手作りのヨーグルトは種菌（スターター）として使わないでください。

●発酵は
発酵（2度押し）（レンジ）、仕上がり調節を 弱 にして発酵させます。
（32ページ参照）

●でき上がりの目安は
牛乳が固まったらできあがりです。
手早くあら熱をとり、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●お好みで・・・・
ジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてください。

●保存方法、保存期間は
冷蔵室に保存し、2〜3日の間に食べきってください。

レンジで
発酵
（2度押し）

納豆・甘酒作り

昔なつかしい甘酒や納豆もレンジ発酵で手作りにチャレンジ！
下ごしらえのおかゆや煮豆もレンジで調理ができるのでとても便利です。



納 豆

発酵（レンジ）（2度押し）	約180分	
仕上がり調節 弱	カロリー	約670kcal

材料（4人分）
大豆 …… カップ1（150g）
水 …… カップ3
納豆 …… 20g

作りかた
❶ 洗った大豆を、容器に入れ、たっぷりの水（分量外）に一晩つけておきます。

❷ ①の水を捨て、3カップの水を加えて、落としぶたとふたをして レンジ 700W 約8分 、レンジ 200W 約90分 リレー加熱します。再び レンジ 700W 約1分 、レンジ 200W 60〜90分 途中様子を見ながらリレー加熱し、大豆が指でつぶせるやわらかさになるまで煮ます。

❸ 煮汁が残っているときは捨てて、室温に冷まします。（ひきわり納豆を作る場合にはここできざみます。）



❹ ③に納豆を入れてかき混ぜます。

❺ 発酵（2度押し）（レンジ）弱 約90分 発酵させ、終了音が鳴ったらよくかき混ぜてから再び 発酵（2度押し）（レンジ）弱 約90分 途中かき混ぜながら発酵させます。

❻ 加熱が終わったらあら熱をとり、冷蔵室で冷やします。



甘 酒

発酵（レンジ）（2度押し）	約180分	
仕上がり調節 強	カロリー	約440kcal

材料（4人分）
もち米 …… カップ½（80g）
水 …… カップ3
板麹 …… 80g

作りかた
❶ 大きくて深めの容器に洗ったもち米と水を入れ、ふたをして レンジ 700W 約5分 、レンジ 200W 約30分 リレー加熱します。

❷ 60〜55℃くらいに冷まし、よくほぐした麹を入れて混ぜます。



❸ 発酵（2度押し）（レンジ 強 約90分 発酵させます。終了音が鳴ったら、かき混ぜて再び 発酵（2度押し）（レンジ）強 約90分 発酵させます。

❹ 加熱が終わったらあら熱をとり冷蔵室で保存し、あたためてから好みでしょうが汁少々（分量外）を加えて召し上がります。

納豆、甘酒のコツとポイント

●1回の分量は
それぞれ表示の分量です。これ以外の分量では上手にできません。

●容器は
大きくて深めのふたつきの耐熱性容器を使います。

●発酵は
発酵（2度押し）（レンジ）を使います。
納豆と甘酒はそれぞれ発酵温度が違います。上手に仕上げるためには納豆は仕上がり調節 弱 を 甘酒は 仕上がり調節 強 とそれぞれ使い分けます。（32ページ参照）

●保存方法は
それぞれ発酵後は、あら熱がとれたら冷蔵室で保存します。
納豆は表面の乾燥を防ぐためにラップを落とし込みにして保存します。
一日一回は清潔なスプーンや箸でかき混ぜてください。

●納豆作りは発酵途中でかきまぜる
納豆菌は酸素を必要として発酵するので発酵途中で4〜5回かき混ぜます。

●保存期間は
防腐剤などを使用していないため、4〜5日の間に食べきってください。

●種菌は
手作りの納豆は使わないでください。
市販の新鮮なものを使いましょう。
市販の納豆菌（粉末や液体）による発酵は、日時がかかり即効性がないので、

ヘルシーメニュー

ヘルシー 揚げもの （1度押し）

煎りパン粉や天かすなどを衣にして…
油で揚げないのでヘルシーな仕上がり

ヘルシー 揚げもの　オーブン グリル



ヒレカツ

加熱時間の目安　約25分
カロリー（1個分）約60kcal

材料（16個分）
豚ヒレ肉（かたまり） …… 400g
塩、こしょう …… 各少々
煎りパン粉（パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る） …… 適量
小麦粉（薄力粉） …… 大さじ2強
卵（ときほぐす） …… 大1個

作りかた
❶ 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき16等分に切り、塩、こしょうをします。
❷ ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
❸ 丸皿にのせた焼網に②を並べ ヘルシー 揚げもの （1度押し）で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• 豚ヒレ肉を鶏もも肉に代えると、**チキンカツ**になります。
• 白身魚の切り身（1切れ約100gのもの・8切れ）を半分に切って、ヒレカツと同様にすると**白身魚のフライ**ができます。



ライスコロッケ

加熱時間の目安　約25分
カロリー（1個分）約70kcal

材料（16個分）
Ⓐ ご飯 …… 300g
　 ケチャップ …… 大さじ2½
　 塩、こしょう …… 各少々
Ⓑ 玉ねぎ（みじん切り） …… 30g
　 にんじん（みじん切り） …… 20g
　 ピーマン（みじん切り） …… 小1個
　 ベーコン（みじん切り） …… 2枚
プロセスチーズ（さいの目切り） …… 30g
煎りパン粉（パン粉60g、オリーブオイル大さじ1で作る） …… 適量
小麦粉（薄力粉） …… 大さじ2強
卵（ときほぐす） …… 大1個

作りかた
❶ 容器にⒷを入れて混ぜ合わせ レンジ 700W 約1分10秒 加熱します。Ⓐを加えてかき混ぜ、再び レンジ 700W 約2分 加熱してよくかき混ぜます。
❷ ①にチーズを加えて混ぜ、16等分して丸め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
❸ 丸皿にのせた焼網に②を並べ ヘルシー 揚げもの （1度押し）で加熱します。

煎りパン粉の作りかた
フライパンにパン粉とオリーブオイルを入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。





えびのガーリックフライ

加熱時間の目安　約25分
カロリー（1個分）約50kcal

材料（16個分）
大正えび（またはブラックタイガー） …… 16尾
にんにく（すりおろす） …… 1片
小麦粉（薄力粉） …… 大さじ2強
卵（ときほぐす） …… 大1個
Ⓐ 煎りパン粉（パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る） …… 適量
　 パセリ（みじん切り） …… 少々

作りかた
❶ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り、にんにくをまぶします。Ⓐは合わせておきます。
❷ えびに小麦粉、卵、Ⓐの順につけます。
❸ 丸皿にのせた焼網に②を並べ ヘルシー 揚げもの （1度押し）で加熱します。



鶏のから揚げ

加熱時間の目安　約25分
カロリー（1個分）約90kcal

材料（18個分）
鶏もも肉（1枚約250gのもの） …… 3枚
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ3
　 酒 …… 大さじ2
　 しょうが（すりおろしたもの） …… 小さじ2
　 にんにく（すりおろしたもの） …… 小さじ2
　 こしょう …… 少々
片栗粉 …… 大さじ4½

作りかた
❶ 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15分以上おきます。
❷ ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。
❸ 丸皿にのせた焼網に②を皮を上にして並べ ヘルシー 揚げもの （1度押し）で加熱します。



きすのヘルシー天ぷら

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約19分
カロリー（1個分）約89kcal

材料（10個分）
きす（開いたもの） …… 10尾（約250g）
小麦粉（薄力粉） …… 大さじ1強
卵（ときほぐす） …… 大½個
天かす …… 約60g

作りかた
❶ 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
❷ きすに小麦粉、卵、① の順につけます。
❸ 丸皿にのせた焼網に②を並べ ヘルシー 揚げもの （1度押し） 弱 で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• きすは、**えび、いか、あなご**などに代えてもよいでしょう。
• 5㎜厚さに切った**れんこん、かぼちゃ、さつまいも**なども同様に作れます。



さわらのごま揚げ

加熱時間の目安　約25分
カロリー（1個分）約120kcal

材料（10個分）
さわら（1切れ約50gのもの10切れ） …… 500g
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ2½
　 酒 …… 大さじ1強
　 砂糖 …… 大さじ2½強
　 しょうが（すりおろしたもの） …… 小さじ1強
白ごま …… 60g

作りかた
❶ さわらは、合わせたⒶに15分以上つけて下味をつけます。
❷ ①の汁気を軽くきり、白ごまを全体にまぶします。
❸ 丸皿にのせた焼網に②を並べ ヘルシー 揚げもの （1度押し）で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• さわらは、**たら、まぐろ**に代えてもよいでしょう。

ヘルシー揚げもののコツ

●分量は
表示の分量の½量～表示の分量です。（この分量以外のオート調理はできません。）

●汁気は
衣をつける前の材料の汁気は、作りかたを参照して、ペーパータオルなどでふきとってください。

●煎りパン粉は
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくと便利です。

●パン粉以外の衣は
天かすなどの衣は、細かく砕いた方が、材料にまんべんなくきれいにつきます。

●オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。

●パン粉を煎らないで使う場合は
そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル（大さじ1強）をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

ヘルシー 焼きもの（2度押し）

食品の余分な油を落し中はしっとり表面はこんがり焼上げます

ヘルシー 焼きもの　レンジ グリル



チキンのハーブ焼き

加熱時間の目安　約22分
カロリー（1枚分）約400kcal

材料

- 鶏胸肉またはもも肉（皮つき）‥3枚（約670g）
- Ⓐ 塩、こしょう …… 各適量
- Ⓐ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ（生または乾燥品）…… 各少々

作りかた

❶ 鶏肉の厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶします。
❷ 丸皿にのせた焼網に、①の皮を上にして並べ ヘルシー 焼きもの （2度押し）で加熱します。

鶏手羽先のつけ焼き

加熱時間の目安　約18分
カロリー（1本分）約100kcal

材料

- 鶏手羽先 …… 8本（約480g）
- Ⓐ しょうゆ …… 大さじ2½
- Ⓐ 酒 …… 大さじ1½弱

作りかた

❶ 鶏手羽先は、合わせたⒶに10～15分ほどつけて下味をつけます。
❷ 丸皿にのせた焼網に、①の表を上にして並べ ヘルシー 焼きもの （2度押し）で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 鶏手羽先は、2～10本を一度に加熱できます。

豚肉の野菜ロール

加熱時間の目安　約20分
カロリー（1個分）約100kcal

材料（12個分）

- 豚ロース肉（薄切り）… 12枚（300～350g）
- Ⓐ しょうゆ …… 大さじ１強
- Ⓐ 酒 …… 大さじ１強
- Ⓑ にんじん（7～8mmのせん切り）‥ 120g
- Ⓑ さやいんげん …… 120g

作りかた

❶ 豚肉は、合わせたⒶに５分ほどつけて下味をつけます。
❷ Ⓑを合わせてラップで包み ゆで野菜 6 根菜 （2度押し） 弱 で加熱し、12等分にしておきます。
❸ ①を1枚ずつ広げ、②をその上にのせて巻きます。
❹ 丸皿にのせた焼網に、③の巻き終わりを下にして並べ ヘルシー 焼きもの （2度押し）で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 豚ロース肉を牛肉にかえたり、にんじん、いんげんをえのきだけやグリーンアスパラガスなど好みの野菜にかえてもよいでしょう。

…… *応用として* ……



焼きいも

加熱時間の目安　２本で約20分
カロリー（1本分）　約310kcal

材料

- さつまいも（1本約250gのもの）…… １～２本

作りかた

さつまいもは丸皿にのせた焼網に並べ ヘルシー 焼きもの （2度押し）で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- じゃがいも（１個約150gのもの・３個）は同様にして加熱し、ベークドポテトに。
- さつまいもの分量が100g以下のオート調理はできません。



豚ヒレ肉のチーズ焼き

加熱時間の目安　約21分
カロリー（1個分）約140kcal

材料（12個分）

- 豚ヒレ肉（12等分する）…… 600g
- 塩、こしょう …… 各少々
- ベーコン …… 7枚
- Ⓐ マヨネーズ …… 大さじ2½（約34g）
- Ⓐ しょうゆ …… 小さじ1
- ピザ用チーズ …… 60g
- パセリ（あらくきざんだもの）…… 適量

作りかた

❶ 豚ヒレ肉は塩、こしょうで下味をつけておきます。
❷ ベーコンの幅を半分に切って細長い帯状にし、①の周囲に巻いて楊枝で止めます。
❸ 丸皿にのせた焼網に①を並べ、Ⓐを表面にぬってピザ用チーズをのせ ヘルシー 焼きもの （2度押し）で加熱します。肉の中央にパセリをのせます。



網焼きいなり

加熱時間の目安　約22分
カロリー（1個分）約240kcal

材料（8個分）

- 油揚げ（半分に切る）…… 4枚
- Ⓐ 鶏ひき肉 …… 300g
- Ⓐ 長ねぎ（みじん切り）… 大2本（約130g）
- Ⓐ 卵 …… 大２個
- Ⓐ ごま油 …… 大さじ２½
- Ⓐ しょうが（すりおろしたもの）· 小さじ３
- Ⓐ 酒 …… 大さじ１½
- Ⓐ 塩 …… 小さじ１½
- 大根おろし …… 200g
- 万能ねぎ（小口切り）…… １～２本
- しょうゆ、またはポン酢 …… 適量

作りかた

❶ 油揚げはペーパータオルにはさんで レンジ 500W 約20秒 加熱し、軽く押さえて油抜きをし、半分に切って破らないように袋状に開きます。
❷ 容器にⒶを入れてよく混ぜ合わせ、６等分にします。
❸ ①の油揚げに②を詰めて厚みが２～３㎝になるようにします。
❹ 丸皿に焼網をのせ ヘルシー 焼きもの （2度押し）で加熱します。



ピーマンの肉づめ

加熱時間の目安　約22分
カロリー（1個分）約60kcal

材料（16個分）

- ピーマン …… ８個
- Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）‥ 大½個（約130g）
- Ⓐ バター …… 大さじ１（約13g）
- Ⓑ 豚ひき肉（または合びき肉）…… 260g
- Ⓑ パン粉 …… 20g
- Ⓑ 卵 …… 大１個
- Ⓑ 塩 …… 小さじ1
- Ⓑ こしょう …… 少々
- 小麦粉（薄力粉）…… 適量

作りかた

❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 700W 1分30秒 加熱して、あら熱をとります。
❷ ピーマンはへたを残したまま縦２つ割りにして種を除き、水気を切って内側に小麦粉をふります。
❸ ボールにⒷと①を入れ、よく混ぜ合わせて16等分し、②に詰めます。
❹ 丸皿にのせた焼網に、③を並べ ヘルシー 焼きもの （2度押し）で加熱します。

ヘルシー焼きもののコツ

●分量は
チキンのハーブ焼きは、1～3枚です。他は表示の分量の　½量～表示の分量です。（この分量以外のオート調理はできません。）

●丸皿や焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。
レンジ加熱の時に、火花（スパーク）の原因になります。

●加熱後、丸皿を取り出すとき傾けないようにしてください。
メニューによっては油や焼き汁が丸皿上に落ち、たまることがあります。
油や焼き汁が多いメニュー（チキンのハーブ焼きなど）の場合、丸皿上にペーパータオルを敷いて加熱すると汁がこぼれにくくなります。

ヘルシー 炒めもの （3度押し）

油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。
野菜やきのこをたっぷりと使いさらにヘルシーに。
市販の合わせ調味料を使えばさらに簡単、ヘルシー。

ヘルシー 炒めもの ｜ レンジ

焼きそば

加熱時間の目安　約6分
カロリー(標準量)　約430kcal

材料(標準量)(1人〜2人分)
- 焼きそば用めん(ソース付)……1袋
- 野菜ミックス　(約250gのもの)……1袋
- 豚薄切り肉　(ひと口大に切る)……50g
- 塩、こしょう……少々

作りかた
❶ 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、ラップをします。
❷ ヘルシー 炒めもの （3度押し）で加熱し、かき混ぜます。





牛肉とピーマンの細切り炒め (チンジャオロウスー)

加熱時間の目安　約5分
カロリー(標準量)　約370kcal

材料(標準量)(2人〜3人分)
- 牛もも肉(細切り)……150g
- Ⓐ ピーマン(種を取り、タテに細切り)…4個
- Ⓐ ゆでたけのこ(細切り)……50g
- Ⓑ しょうゆ……小さじ1
- Ⓑ オイスターソース……大さじ1
- Ⓑ 酒……大さじ1
- Ⓑ 砂糖……小さじ1
- Ⓑ 鶏がらスープ（顆粒）……小さじ1
- Ⓑ 片栗粉……小さじ1

作りかた
❶ 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れ軽く混ぜラップをします。
❸ ヘルシー 炒めもの (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓑの代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。
- 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。



豚肉とキャベツの辛みそ炒め (ホイコーロウ)

加熱時間の目安　約6分
カロリー(標準量)　約380kcal

材料(標準量)(2人〜3人分)
- 豚ロース肉（薄切り、ひと口大に切る）……100g
- Ⓐ キャベツ（ひと口大に切る）……100g
- Ⓐ にんじん（薄切り）……50g
- Ⓐ ピーマン(種を取り、乱切り)……2個
- Ⓐ ねぎ（5㎜幅の斜め切り）……50g
- Ⓑ みそ……大さじ1
- Ⓑ 酒……大さじ1
- Ⓑ 砂糖……小さじ1
- Ⓑ 豆板醤……小さじ½
- Ⓑ 片栗粉……小さじ½

作りかた
❶ 豚肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れ軽く混ぜラップをします。
❸ ヘルシー 炒めもの （3度押し）で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓑの代わりに市販のホイコーロウの素(液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

ヘルシー炒めもののコツ

●**分量は**
表示の分量の½量〜表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません)
●**容器は**
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
●**ラップをして**
耐熱温度が140℃以上のものを使います。
●**加熱が足りないときは**
レンジ 500W で、様子を見ながら加熱します。



ヘルシー 炒めもの ｜ レンジ

八宝菜

加熱時間の目安　約6分
カロリー(標準量)　約420kcal

材料(標準量)(2〜3人分)
- Ⓐ 豚バラ肉（薄切り、ひと口大に切る）·50g
- Ⓐ えび（尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る）……4尾
- Ⓑ 白菜（ひと口大のそぎ切り）……150g
- Ⓑ ねぎ（5㎜幅の斜め切り）……50g
- Ⓑ ゆでたけのこ（薄切り）……50g
- Ⓑ しいたけ（そぎ切り）……2枚
- Ⓑ にんじん（薄切り）……25g
- Ⓑ さやえんどう（筋をとる）……4枚
- Ⓒ 鶏がらスープ（顆粒）……小さじ2
- Ⓒ 酒……大さじ1
- Ⓒ 砂糖……小さじ½
- Ⓒ 片栗粉……小さじ1
- Ⓒ ごま油……小さじ½
- Ⓒ 塩、こしょう……少々

作りかた
❶ Ⓐに軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒷ、合わせたⒸを入れ軽く混ぜラップをします。
❸ ヘルシー 炒めもの (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓒの代わりに市販の八宝菜の素（液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。



鶏肉ときのこの中華炒め

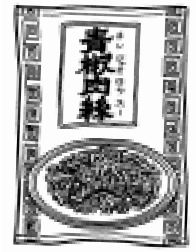
加熱時間の目安　約6分
カロリー(標準量)　約400kcal

材料(標準量)(2〜3人分)
- 鶏もも肉（そぎ切り、ひと口大に切る）……100g
- Ⓐ まいたけ(小房に分ける)……1パック
- Ⓐ しめじ(小房に分ける)……1パック
- Ⓐ にんにくの芽(5㎝長さに切る)‥100g
- Ⓐ にんじん（せん切り）……30g
- Ⓑ しょうゆ……大さじ½
- Ⓑ 酒……大さじ1
- Ⓑ 砂糖……小さじ½
- Ⓑ オイスターソース……大さじ½
- Ⓑ 豆板醤……小さじ½
- Ⓑ 片栗粉……小さじ1
- Ⓑ 塩、こしょう……少々

作りかた
❶ 鶏肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れ軽く混ぜ、ラップをします。
❸ ヘルシー 炒めもの （3度押し）で加熱し、かき混ぜます。

市販の合わせ調味料も使えます。

手作りの調味料の代わりに市販の中華合わせ調味料を使うとより簡単に炒めものが出来ます。







●掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。

さくいん（あいうえお順）

仕 様

電源		交流100V、50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、700W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,270W(ヒーター1,240W)
オーブン		消費電力1,300W(ヒーター1,240W)
温度調節範囲		発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法		幅598×奥行510×高さ645mm (高さは580～645mmに変更可能)
加熱室有効寸法		幅325×奥行370×高さ210mm
ターンテーブル直径		320mm
質量(重量)		約40kg

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※メニュー表示等の待機電力は、約3Wです。

お客様メモ

購入店名　★後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話(　　－　　－　　)

ご購入年月日：　　年　　月　　日

愛情点検

●長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

●オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか	●電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。 ●スタートキーを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。 ●オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。	お願い	故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社
〒105－8410 東京都港区西新橋2－15－12　電話(03)3502－2111

 NH106246・01・2003・04(DC・日)4